

Дин
ДЕЛИС

Кассандра
ФИЛЛИПС

Парадокс Страсти

ОНА ЕГО ЛЮБИТ,
А ОН ЕЕ НЕТ

The Passion Trap

How to Right an
Unbalanced Relationship

Second Edition

Dean C. Delis, Ph.D.
with Cassandra Phillips

FENESTRA BOOKS™

Formerly published as The Passion Paradox

Дин Делис
Кассандра Филлипс

Парадокс страсти

Она его любит, а он ее нет

Перевод с английского
Василия Горохова

МОСКВА
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2016

УДК 173.7
ББК 60.561.5
Д29

*Издано с разрешения The Sandra Dijkstra Literary Agency
и литературного агентства Synopsis*

Книга рекомендована к изданию Юрием Выговским

Делис, Дин

Д29 Парадокс страсти. Она его любит, а он ее нет / Дин Делис, Кассандра Филлипс ; пер. с англ. В. Горохова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 320 с.

ISBN 978-5-00057-995-4

Авторы этой книги — психолог с многолетним стажем Дин Делис и журналист Кассандра Филлипс — объясняют, какие проблемы порождает дисгармония в отношениях и как их решить. Эти рекомендации помогут избежать парадокса страсти — ситуации, когда один партнер любит, а другой позволяет себя любить. Благодаря этой книге вы сможете проверить, есть ли в ваших отношениях парадокс страсти, изменить ошибочные шаблоны поведения и построить долгосрочные романтические отношения.

УДК 173.7
ББК 60.561.5

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-995-4

© Dean C. Delis; Cassandra Phillips, 1992. First published by Bantam Books, 1990. Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

Оглавление

Введение	11
----------------	----

Часть I

Неправильные модели поведения, создающие неравную любовь

Глава 1. Влюбленность	25
Глава 2. В поисках гармонии	40
Глава 3. «Сильные»	53
Глава 4. Синдром обязательств и неопределенности (СОН)	71
Глава 5. «Слабые»	92
Глава 6. Из бездны отчаяния к новой жизни	111

Часть II

Как создать равноправные и прочные отношения

Глава 7. Забудьте о старых решениях	135
Глава 8. Общение	146
Глава 9. Что может сделать «слабый»	167

Глава 10. Что может сделать «сильный»	189
Глава 11. В поисках причин дисбаланса	209
Глава 12. Гармоничная личность	230
Глава 13. Личность «слабого»	237
Глава 14. Личность «сильного»	255
Глава 15. Когда стоит уходить	274
Глава 16. Постигайте парадокс страсти в любви и браке	289
Библиография	306
Об авторах	309
Благодарности	310

Моим родителям Лефтеру и Ирен Делис

Гермия: Когда я хмурюсь, он нежней всего.

Елена: А я улыбкой только злю его.

Гермия: Мои проклятья в нем родят любовь.

Елена: Мои мольбы в нем охлаждают кровь.

Гермия: Чем я враждебней, тем влюбленной он.

Елена: Чем я влюбленной, тем враждебней он.

*Уильям Шекспир**

* *Уильям Шекспир. Сон в летнюю ночь / пер. М. Л. Лозинского. Прим. перев.*

Введение

Несколько лет назад мне пришлось поработать психологом во время трансконтинентального перелета. Моим «клиентом» оказалась хорошо одетая, привлекательная, деловая женщина лет тридцати семи. Когда она села рядом со мной, я сразу отметил ее рассеянный озабоченный вид — так выглядят люди, которым «необходимо выговориться».

Мой путь лежал в Нью-Йорк, где мне предстояло прочитать лекцию о разработанном мною психологическом тесте. Последние уточнения я собирался сделать в полете и был очень рад, что соседка (Лиз) не спрашивалась на разговор. Она вынула из сумочки популярную книгу о проблемах взаимоотношений. Выбор соседки заинтриговал меня, поскольку данная тема мне особенно интересна.

Когда принесли обед, мы разговорились. Лиз оказалась финансовым аналитиком и по долгу службы часто летала в командировки на Западное побережье. Я люблю наблюдать, как люди реагируют на мою профессию. Иногда они замыкаются, иногда немного раздражаются, иногда откровенничают. Лиз оказалась из числа последних и очень хотела узнать, знаком ли я с работами автора книги, которую она читала в полете. Я ответил утвердительно и поинтересовался ее впечатлением от изложенного. Так началась беседа, ставшая для меня судьбоносной, — я оказался «на передовой» психологии.

Вот что сказала мне Лиз:

Вы знаете, я испытываю странное чувство, что книга написана специально для меня.

На мой вопрос «почему?» Лиз начала объяснять:

Честно говоря, у меня сейчас самый разгар настоящего любовного кризиса. Я разрываюсь между двумя мужчинами — мужем и... и человеком,

с которым работаю на Побережье. Из-за всех этих событий я совсем потеряла голову. Мой муж, Нейт, — милейший человек, врач, готовый ради меня на все. Нашему браку уже двенадцать лет, но Нейт до сих пор дарит мне розы, не дожидаясь повода; помнит все особые моменты, например годовщину первой встречи. Я живу с постоянным ощущением вины: я его люблю, но быстро раздражаюсь рядом с ним. А он покорно терпит все мои выходки и лишь становится заботливее, особенно в последнее время, когда я меньше всего этого заслуживаю. От этого мне еще хуже.

Я обратил внимание, что в голосе Лиз, рассказывавшей о муже, звучало напряжение. Но когда речь зашла о любовнике, моя собеседница преобразилась, по крайней мере сначала — она вдруг оживилась, заговорила увлеченно:

Мы с Дагом встретились около года назад, он работает консультантом в нашей компании на Западном побережье. Даг моложе меня, он современный модный парень. Сначала я скептически отнеслась к его ухаживаниям — мне казалось, я не в его вкусе. Но увлечение Дага выглядело очень искренним, и я поняла, что все сильнее влюбляюсь сама, хотя и надеялась, что наши отношения не зайдут далеко. Так продолжалось месяца четыре. Я никогда не изменяла Нейту и в конце концов подумала: «Да что в этом особенного? У меня с Дагом не будет ничего серьезного — просто приключение». Но после пары командировок и нескольких свиданий оказалось, что все не так просто. Мысли о Даге не выходили у меня из головы, я постоянно звонила ему с работы. В нашем офисе работает молодая перспективная женщина-аналитик. Когда ее отправили на Побережье, я чуть с ума не сошла от ревности и страха, что она отобьет у меня Дага.

Я произнес банальную фразу о том, что, видимо, в ее жизни наступил период испытаний. Она горько усмехнулась.

Я ревновала зря. Мы с Дагом сходились все ближе, и меня это очень пугало. Мое душевное состояние было отвратительным: вот муж, о котором мечтает любая женщина, а я что с ним делаю? Я постоянно принимала решения порвать с Дагом, но, увидев его, забывала обо всем и думала только, как сильно его люблю. Это продолжалось еще семь месяцев. Наконец, у меня возникла идея: а может быть, мы с Дагом действительно созданы друг для друга. Детей у нас с Нейтом нет, поэтому с Нью-Йорком меня ничто не связывает и можно без проблем перевестись в калифорнийский офис. К тому же в поведении Дага появилась какая-то отстраненность, и я решила, что лучше не медлить.

Лиза на секунду прервалась. На ее лице вновь появилось озабоченное выражение, на которое я обратил внимание в начале беседы.

Во время этой поездки я привезла Дагу классические золотые запонки и была готова поделиться своими планами. Но он казался еще более далеким, чем раньше. Когда же Даг спросил, что я хочу сказать, я просто растерялась и смогла выдать лишь несколько слов, что хорошо бы нам побольше времени проводить вдвоем. Последовал ответ: «Знаешь, иногда самая большая трудность — уйти от чего-то прекрасного прежде, чем оно поблекнет». Кровь застыла у меня в жилах. Я обратила все в шутку, но почти уверена, что он встретил другую. Говорю вам, я скоро в сумасшедший дом попаду.

Мы еще немного побеседовали, а потом я спросил Лиз, помогает ли ей книга разобраться в ситуации.

В ней действительно показано, почему мне так не везет в отношениях. Теперь мне ясно, что все дело в страхе перед эмоциональной близостью — из-за него я все эти годы держала мужа на расстоянии. Еще я поняла: привязанность к Дагу имеет патологическую природу. А родители, похоже, воспитали меня так, что я обречена находить неправильных партнеров, хотя мое детство было довольно счастливым. Все это связано с низкой самооценкой и потребностью наказывать себя. Может быть, мои родители слишком меня любили, и я не смогла с этим справиться?..

Поиски вины не там, где надо

Большинство людей обращаются за помощью к психотерапевту из-за проблем в любовных отношениях. Я долго поражался тому, как трудно обрести радость от любви и как часто она приносит лишь боль. Есть какая-то извращенная логика в том, что любовь — самое светлое человеческое чувство — может обернуться самыми тягостными эмоциями.

Я слушал, как Лиз занимается самобичеванием, и вдруг ощутил новое понимание сути проблемы. Почему эта яркая и привлекательная женщина описывала себя как эмоционального инвалида? В ее речи были слышны нотки боязни серьезно привязаться к другому человеку, поддерживать реальную близость в браке. Но при этом с Дагом она вела себя как слишком влюбленная женщина, прикованная к равнодушному мужчине. Иными словами, книга практических советов по психологии

предлагала ей противоречивые диагнозы. Из рассказа Лиз я понял, что ей посчастливилось расти с очень заботливыми родителями, а не в одной из неблагополучных «ячеек общества», из которых человек выносит во взрослую жизнь пагубные модели отношений.

Конечно, я испытывал эмпатию к Лиз. Любовь действительно *может* свести с ума, причем не важно, новые это или устоявшиеся отношения. Например, страх быть отвергнутым часто становится причиной низкой самооценки, крайней тревоги, слишком острых реакций и одержимости любимым человеком, превосходящей любовь партнера.

В то же время, когда любовь в вашем сердце начинает угасать, *вы* можете «эмоционально онеметь» и переживать, что потеряли способность любить, испытывая при этом сильное ощущение вины.

Я сам пережил все эти чувства — как Лиз и как *любой мой собеседник, который хоть раз был влюблен*. По-видимому, подобные яркие переживания — это вполне нормальное явление.

В данной ситуации обе составляющие любви обрушились на Лиз одновременно. Неудивительно, что ее душа разрывалась на части: меня поразило, как резко, в одну секунду менялось ее поведение в зависимости от того, о каком мужчине она мне рассказывала. *Динамика отношений бывает настолько мощной, что буквально преображает человека*. Характер же изменений зависит от того, по какую сторону любви он находится: боится ли, что его отвергнут, или сам отталкивает партнера.

Я пришел к выводу: поскольку эмоциональная динамика романтических отношений столь сильна и предсказуема, для решения проблем такого рода нужно рассматривать их как отдельное явление. Однако анализ научной литературы показал, что такую точку зрения еще никто не высказывал. Поведение человека в интимных отношениях всегда рассматривают как барометр состояния каких-то других факторов, обычно того, как с ним обращались в детстве. Например, Лиз винила в своих трудностях собственные недостатки, уходящие корнями в детские годы. Однако на самом деле с ней все было в порядке, за исключением готовности охотно брать вину на себя. Однако еще более «неправильным», на мой взгляд, было то, что книга по психологии поддерживала ее в этом заблуждении.

Я сказал Лиз, что в самой любви кроются *вечные* проблемы. Они провоцируют поведение (совершенно нормальное, предсказуемое и универсальное), которое легко принять за патологию. Беседа с Лиз заставила

меня осознать, что о моей точке зрения обязательно надо рассказывать, и помогла сформулировать следующие идеи:

- Мы, психотерапевты, не должны автоматически рассматривать проблемы взаимоотношений как симптомы эмоциональной патологии, связанной с детскими переживаниями. Я все больше утверждаюсь во мнении: нельзя позволять людям ощущать себя «больными» только из-за того, что у них трудности на любовном фронте.
- Патологизацией нормальных и общих для всех проблем любви можно нанести большой вред: у людей опускаются руки, они перестают верить в возможность изменить все к лучшему, найти достойного партнера во взаимоотношениях, погружаются в порочную рутину. Считать такие проблемы патологией ошибочно, поскольку при этом не учитывается реальная неосознанная динамика отношений.
- Сейчас, как никогда прежде, важно эффективно бороться с проблемами взаимоотношений. В последнее время появилось множество книг по психологической самопомощи, и люди стали весьма сведущими в данной области. Огромная популярность подобной литературы свидетельствует, что люди не знают, как вести себя с партнерами, им очень нужны советы. Однако я все больше убеждаюсь: многие публикации приносят больше вреда, чем пользы, из-за внутренних противоречий и патологизации проблем.

Парадокс страсти

Усомнившись в общепринятых подходах к проблемам отношений, я решил вернуться к основам и самыми простыми словами описал для себя, что именно вызывает у моих клиентов (да и у меня самого) самые большие сложности в отношениях. Все свелось к двум фразам. *Один партнер любит больше (то есть больше «эмоционально вкладывается» в отношения), чем любят его. И чем больше любви он хочет, тем меньше другая сторона расположена ее дать.*

Я описал состояние дисбаланса взаимоотношений таким образом: более влюбленный партнер находится в позиции «слабого», а менее любящий — «сильного». По своему опыту знаю, что в разные периоды одной

и той же любовной связи партнеры часто меняются позициями, поэтому, думаю, из-за сегодняшней озабоченности жестоким обращением с женщинами мы упускаем из виду важный факт: женщина — не всегда жертва, она тоже способна разбивать сердца.

Кроме того, я пришел к выводу, что практически все переживают обе стороны любви одинаково. Не имеет значения, обожала вас мама или игнорировала, счастливое у вас было детство или несчастное. Никто (даже самые эмоционально здоровые люди) не застрахован от боли. Конечно, человек с психологическими проблемами чаще попадает в негармоничные отношения, а здоровый быстрее восстанавливается, получив жизненный урок. Но отношения могут принести боль *всем без исключения*.

Сформулировав этот вывод, я осознал, что между несбалансированной эмоциональной вовлеченностью и проблемами в отношениях есть недостающее звено. В этой эмоциональной отправной точке я разглядел парадокс, противоречие, которое назвал «парадоксом страсти». Он объясняет, почему нам так трудно признать существующую проблему.

Вернемся к ситуации Лиз. В своих отношениях с мужем она явно занимала позицию «сильной» стороны. Демонстрацией возникшего между ними дисбаланса стали усиление «поведения ухаживания» со стороны Нейта и противодействие Лиз — ее желание отдалиться от мужа вплоть до сомнений, любит ли она его вообще. Лиз понимала, что больше не влюблена в Нейта и не испытывает к нему сексуального влечения.

Когда мы поженились, все было совсем по-другому. Нейт, мой доктор, на четырнадцать лет старше меня, состоял в традиционном браке, имел преданную жену. Я боготворила его, ведь он старше и к тому же доктор. Но спустя пару лет мне стало ясно, что между нами не все безоблачно. Нейт привык, что жена все время в его распоряжении, а я решила окончить курс МВА. Он практически не общался с моими друзьями, а я не была в восторге от его компании. Мне хотелось детей, а в его планы это не входило. Затем он захотел ребенка, а мне расхотелось рожать. Но, несмотря ни на что, он очень меня любит. Мы чудесно проводим время вместе, заботимся друг о друге, между нами существует духовная связь.

Я заметил, что, по-видимому, Лиз смирилась с проблемами в браке.

Да... Так и продолжалось, пока я не встретила Дага. Я полностью переключилась на него. Раньше меня интересовали моя карьера, например, или

поиски подходящей льняной скатерти для дома. Теперь же я чувствую, что какая-то долго спавшая часть меня пробудилась и целиком завладела мною. Мне приходится стараться, чтобы работать не хуже, чем раньше. И, кажется, Нейт начинает что-то подозревать.

Роман Лиз и Дага был как зеркальное отражение ее отношений с мужем. Нейт эмоционально «вращался» вокруг нее, как она вокруг любовника. С мужем Лиз была нервной, отчужденной, не слишком любящей и чувствовала себя виноватой. С Дагом же она становилась страстной, беспокойной и очень влюбленной.

Я сказал Лиз, что главным переживанием в состоянии влюбленности является потеря контроля над собой. И это порождает беспокойство. Она согласилась.

Знаете, первые несколько встреч с Дагом были просто волшебными — я будто заново родилась. Но потом я начала нервничать, появилось беспокойство о том, какие чувства он ко мне испытывает. Я боялась сделать неверное движение, сказать что-нибудь не то.

Тревога Лиз являлась следствием характерной для позиции «слабого» боязни получить отказ. В отличие от других областей жизни в новом романе она чувствовала себя бессильной, уязвимой, неуверенной в своих силах (а также безумно влюбленной). В начале большинства романтических отношений такие колебания испытывают оба партнера.

«Слабые» стараются сильнее. Ощущение опасности и желание вернуть себе контроль над ситуацией заставляют их прилагать большие усилия, чтобы повысить свою привлекательность. Смысл основных ритуалов ухаживания именно в самоприукрашивании: мы надеваем самые красивые наряды, часами стоим у зеркала, выдумываем меткие фразы, оттачиваем кулинарное мастерство, щедро тратим деньги на подарки, рестораны и романтические мероприятия — словом, делаем себя как можно желаннее. Лиза шутила, что, начав встречаться с Дагом, потратила на дорогую косметику и кремы месячную зарплату.

Цель всех этих усилий — получить эмоциональную власть над любимым человеком и перестать беспокоиться о том, что вас отвергнут, то есть завоевать его любовь.

Но здесь кроется ловушка.

Если вы станете слишком привлекательным для своего избранника — до такой степени, что он явно влюбится в вас сильнее, чем вы в него, — ваши отношения выйдут из равновесия, и вы окажетесь в позиции «сильного». А когда вас пугает отстраненность партнера, вы становитесь «слабым». Это и есть недостающее звено, которого мне не хватало.

Само стремление привлечь другого человека, обрести эмоциональную власть над ним несет в себе опасность нарушить равновесие отношений. Это происходит потому, что чувство влюбленности биохимически сопряжено с ощущением потери контроля. Как только вы почувствуете, что полностью владеете ситуацией, или поймете, что уверены в любви партнера, страсть начинает угасать. Исчезают вызов, стремление завоевывать, эмоциональная искра и восторг влюбленности.

Конечно, всем известно, что восторженное головокружение от любви не может длиться вечно. При гармоничных отношениях, пережив угасание первоначального порыва, партнеры переходят в фазу близости и теплоты. Но когда один из партнеров любит сильнее, чем другой, активизируются модели поведения, опасные для взаимоотношений. Это произошло в семье Лиз и Нейта. Перестав быть предметом обожания, муж выпал из центра ее внимания, уступив место другим интересам. Нейт начал ощущать, что его уверенность в отношениях пошатнулась и эмоциональная власть над Лиз ослабла. Это заставило его сильнее влюбиться в жену. Все проявления любви Нейта — попытки вновь завоевать Лиз и избавиться от страха быть отвергнутым. Однако Лиз почувствовала еще большую власть в отношениях, радости от которых стало меньше, и перестала испытывать прежние чувства к Нейту.

В то же время, если любовник завоевал вас (что произошло в случае Дага), вы чувствуете неуверенность, влюбляетесь еще сильнее и начинаете бороться за большую близость... и за контроль над отношениями. Такое поведение раздражает и отталкивает «сильного» партнера и еще больше разжигает у «слабого» ощущение беспокойства и потребность в близости.

Как показывает история Лиз, парадокс страсти может проявиться в любой момент развития отношений и положить конец едва зародившемуся роману, и отравить жизнь паре со стажем. Причины дисбаланса могут быть самые разные — как очевидные, так и скрытые: неодинаковая привлекательность партнеров, ситуативные факторы, исполнение гендерных ролей, личностная несовместимость. Далее мы обсудим эти

варианты. Однако, каковы бы ни были источники проблем, движущие силы парадокса страсти неизменно заставляют нас расплачиваться, мешая истинной близости.

Кризис ловушки страсти

Конечно, парадокс страсти — явление не новое. Наверное, самый лучший пример привел Лев Николаевич Толстой в своем великом романе «Анна Каренина», который я очень люблю. Любовники — Анна и молодой граф Вронский — достигают удивительных высот страсти отчасти потому, что обстоятельства не позволяют им по-настоящему быть вместе. Но, как только Анна беременеет от Вронского и уходит от мужа, страсть графа идет на убыль.

Анну начинает снедать чувство неуверенности, превращающее ее любовь в одержимость ревностью и приводящее к трагической развязке.

Эта динамика развития отношений универсальна. Она всегда была с нами и никуда не денется. Но сейчас, в век поздних браков, люди часто вступают в романтические отношения, а это означает, что они неоднократно попадают в ловушку страсти. У меня есть клиенты, которых любовь ранила не один раз, сделав их эмоционально изолированными вечно «сильными» партнерами. Я постоянно встречаю деловых женщин, откладывающих брак ради карьеры, а когда им переваливает за тридцать, начинающих паниковать и занимать на брачном рынке позицию «слабого». У мужчин и женщин я наблюдал невероятный скепсис по поводу возможности построения успешных прочных и приносящих удовлетворение отношений. А между полюсами потребности в любви и скепсиса — колебания и смятение. Люди не понимают, почему их заботливое или холодное поведение вызывает определенную реакцию. Они не знают, как возникают те, а не иные чувства к партнеру, как рождается любовь. Или, что еще хуже, они патологизируют себя и свои отношения, пользуясь модными, но пустыми словами из книг по популярной психологии.

Меня беспокоит не только то, что авторы книг о взаимоотношениях распространяют ошибочные представления о проблемах в этой сфере как о психиатрических симптомах или символах. По собственному опыту оказания помощи парам я знаю, что традиционные методики порой оказываются опасными при устранении трудностей такого рода. Например, пара обращается за помощью: один партнер чувствует, что им

эмоционально пренебрегают, и хочет большей близости, а второй тем временем ощущает некую «эмоциональную перегруженность» и стремится дистанцироваться в отношениях. Стандартный подход в психотерапии — посоветовать клиентам больше бывать вместе и чаще оказывать друг другу знаки внимания. Однако из-за этого «эмоционально перегруженный» (то есть «сильный») партнер почувствует еще большее давление и косвенную вину (он, оказывается, *обязан* любить сильнее). Такие психотерапевтические советы часто производят непродолжительный позитивный результат или даже вредят ситуации.

В то же время я убежден, что правильная работа над подобными проблемами может существенно укрепить отношения. Мои клиенты хорошо реагируют на мысль, что реальный виновник ситуации — парадокс страсти. Я объясняю, что в возникшем дисбалансе *нельзя винить ни одного из партнеров*, но, если поработать вместе, можно найти источник нарушения гармонии, а затем применить разработанные мной методики и скорректировать положение.

Попали ли ваши отношения в ловушку страсти?

Можно блестяще ставить диагнозы окружающим, однако, когда речь заходит о собственных отношениях, мы не всегда столь проницательны. Чтобы определить, попались ли вы в ловушку страсти, оцените, насколько приведенные далее утверждения характеризуют вашу пару.

- Один партнер ревнует больше, чем другой.
- Один партнер обычно ждет звонка или возвращения домой своей половины.
- Один партнер в паре считается «хорошим», а другой — «плохим».
- Один партнер прилагает больше усилий, чем другой, чтобы начать общение.
- Один партнер чаще, чем другой, произносит слова «Я тебя люблю».
- Один партнер привлекательнее для противоположного пола, чем второй.
- Один партнер менее нежен, чем другой, после физической близости.
- Один партнер больше хочет «поработать над отношениями», чем второй.

- Один партнер обычно чувствует, что им пренебрегают на вечеринках, в то время как другой ощущает в компании скованность из-за присутствия второй половины (или, напротив, пользуется «глотком свободы»).
- Карьера одного из партнеров складывается успешнее.
- Один партнер сильнее тревожится и испытывает неуверенность в стабильности отношений, тогда как второй воспринимает их как должное.
- Один партнер выражает раздражение или смущение по поводу поведения другого на людях.
- Если пара не состоит в браке: один партнер чаще заговаривает о «серьезных отношениях» и свадьбе.
- Если пара состоит в браке: один партнер чаще говорит о том, чтобы завести ребенка (или еще детей).
- Во время ссор один партнер жалуется на «эгоизм», «самовлюбленность» и «невнимательность» другого, в то время как последний — на «ревнивость», «навязчивость» и «завышенные требования».

Если несколько из этих пунктов — о вас, то в ваших отношениях появился дисбаланс. Чем больше ответов «да», тем сильнее нарушена гармония.

Разумеется, не все идет гладко даже в гармоничных парах, и они иногда соприкасаются с парадоксом страсти. Однако примерно одинаковый эмоциональный вклад в отношения не дает партнерам слишком далеко разойтись (если речь не идет об экстремальных ситуациях).

Теперь обратимся к первопричинам проблем во взаимоотношениях. Мы уже начинаем понимать, как мощная динамика любви заставляет нас занимать позицию «сильного» или «слабого» и вести себя не так, как хочется. Когда наш самолет пошел на посадку, Лиз произнесла очень интересную фразу:

По-моему, то, о чем вы говорите, настолько очевидно и даже банально, что оно просто стало незаметным.

Ставки высоки. Успех в любви — один из важнейших факторов счастливой жизни. Книга предназначена для того, чтобы сделать это счастье достижимым.

Часть I

Неправильные модели поведения,
создающие неравную любовь

Глава 1

Влюбленность

Радости и опасности страсти

Когда мы влюбляемся, жизнь в одночасье преобразается. Вновь обретенная любовь меняет наши мысли, чувства, восприятие. В голове царит хаос, сердце рвется из груди, мир прекрасен, а мозг выбрасывает мощные химические вещества, дающие наслаждение.

Я всегда прошу проходящие ко мне пары рассказать о том, что они пережили, когда влюбились друг в друга. Это очень ценное упражнение, напоминающее об очень важном факте, о котором в трудную минуту легко забыть: люди способны приносить друг другу огромную радость и удовольствие. Я внимательно изучаю период ухаживания, поскольку он может многое поведать о том, почему сошлись именно эти два человека. А еще в нем часто кроются зерна противоречий, которые разрушают их отношения теперь. В большинстве случаев нам удастся выявить ранние признаки дисбаланса, а это крайне важно, ведь, как любят говорить врачи, «диагноз — половина лечения».

Три истории любви

Я выбрал отношения нескольких пар, поскольку на их примере хорошо видна динамика любовного притяжения.

Пол и Лора

Тридцатипятилетний Пол — адвокат, специалист по налоговому законодательству. Он очень точно формулирует свою речь, будто желая скрыть бурю эмоций, пережитую им в период влюбленности в Лору — женщину,

которая подняла его на вершины счастья, а потом сбросила в пучину отчаяния и смятения.

Я встретил Лору, когда она только появилась в нашей компании. Это была необыкновенно привлекательная женщина, и у меня даже мысли не возникло, что она может всерьез мною заинтересоваться. Я отчетливо помню первое мгновение, когда роман показался мне возможным. Лора сидела рядом со мной на деловой встрече, когда я поспорил с другим адвокатом по поводу стратегии в одном корпоративном деле. Она наклонилась ко мне и шепнула: «Молодец!» Ее взгляд, аромат ее духов, ее поддержка, чувство юмора, врожденное обаяние... и я пропал. Некоторое время у меня не было подруги, и вдруг мне показалось, что какой-то барьер во мне рухнул.

Лоре двадцать восемь лет. Она высокая, потрясающе красивая женщина с блестящими темными волосами. С ее точки зрения ситуация выглядела следующим образом: она обратила внимание на Пола, так как ей понравились его уверенность и манеры.

Пол не сердцеед. Не хочу показаться тщеславной, но я немного устала от мужских намеков, а Пол явно не собирался со мной заигрывать, что и заинтриговало меня. Мне стало любопытно, каков он в любви. Я выделила его потому, что он очень умен, уверен в себе, его уважают коллеги. Мне даже понравилась его внешность — такой кабинетный профессор, но в этом было свое очарование.

Как и многие вновь создающиеся пары, Пол и Лора не очень хорошо знали друг друга, когда между ними возникло взаимное притяжение. Тем не менее у обоих сложилось четкое и романтическое представление о партнере.

Дебора и Джонатан

Дебора — тридцатитрехлетняя блондинка с рыжеватыми волосами, преподает живопись в старших классах. Даже в ее манере одеваться виден стиль художника. С Джонатаном она познакомилась в гостях у общего друга. За плечами у Деборы уже было несколько «серьезных» и «почти серьезных» романов. Она была недовольна тем, что всегда «теряет голову» в любовных делах, и решила год побыть в одиночестве, сконцентрироваться на творчестве и, может быть, даже выставить свои картины.

Джонатан — владелец небольшой, но процветающей столярной мастерской с несколькими сотрудниками. Ему слегка за сорок, он уже однажды был женат и окончил бакалавриат по философии. Дебора вспоминает их период ухаживания так:

Сначала Джонатан не произвел на меня особого впечатления. Его внешность была не в моем вкусе: слишком худощавый и высокий, к тому же мне не нравятся мужчины с бородой. Но в нем что-то было. Может быть, все дело в том, что Джонатан казался таким задумчивым и искренним? Я ему прямо заявила, что о свиданиях речь не идет, но он уговорил меня на «дружеский ужин». Там он рассказал о своем неудачном браке — жена бросила его и ушла к другому — и признался, что я — первая женщина за несколько лет, которая его заинтересовала. Я была польщена, но все же не испытывала к нему никакого влечения. Тем не менее Джонатан казался таким милым, таким надежным, что я согласилась увидеться с ним еще раз.

Я попросил у Деборы согласия на беседу с Джонатаном наедине. Она не возражала. Во время одного из двух индивидуальных сеансов я поинтересовался, что же так привлекло его в Деборе.

Я не большой любитель вечеринок и, честно говоря, уже собирался уходить, но заметил Дебору. Мне понравился стиль ее одежды, и я почувствовал в ней родственную душу. В Деборе была какая-то настороженность, но это мне совершенно не мешало. Я не поклонник чересчур сильных и самодостаточных женщин. После совместного ужина я был в восторге: первое впечатление подтвердилось. А когда Дебора согласилась встретиться снова, я был на седьмом небе от счастья, потому что на первой встрече она говорила, что не хочет никаких свиданий.

Нередко бывает, что заинтересованность одной стороны (в данном случае Джонатана) пробуждает в изначально равнодушном человеке (Деборе) романтические чувства. Это происходит из-за того, что перспектива эмоционального наслаждения, которую дает роман, очень соблазнительна.

Бет и Майлс

В отличие от других пар, Майлс и Бет были женаты, когда пришли ко мне в кабинет. Они познакомились четырем годами ранее, вскоре после того, как Майлса наняли управляющим в роскошный, но теряющий

популярность ресторан. Он переделал интерьер залов и заменил кухонное оборудование. Обновление сопровождала рекламная кампания, тщательно спланированная по блестящему замыслу Бет, директора по связям с общественностью. Бет тогда было тридцать пять лет. Годом раньше у нее завершились длительные серьезные отношения, и она периодически ходила на свидания. Майлсу, известному всей округе холостяку, было тридцать два. Бет вспоминает их первую встречу в ее офисе.

Майлс меня поразил. Он вел себя немного дерзко, но он обладал сверхъестественным чутьем на тренды. Мне с первого взгляда понравилось, как Майлс выглядел — красиво и немного нестандартно (например, на его галстук были изображены маленькие лодочки). Но больше всего меня удивила присущая ему основательность. Майлс настоял, чтобы после работы я заглянула в ресторан для обсуждения рекламной кампании, и к концу вечера мы как безумные занимались любовью на его офисном диване. Уверю вас, это не типичное для меня поведение с клиентами.

Майлс о Бет:

Притяжение между нами было мгновенным, взаимным, психологическим, физическим и каким там еще. Сначала Бет была полностью поглощена работой, но, когда мы познакомились, проявилось ее замечательное чувство юмора. Мне очень нравилось, как оно оттеняет строгий изящный деловой костюм. В Бет было много интересных противоречий, у нее возникали первоклассные идеи. Выйдя из кабинета, я не переставая думал о ней.

Впервые оказавшись у меня на приеме, клиенты часто испытывают подавленность, тревогу, гнев, даже горечь. Но когда речь заходит о первых минутах притяжения и восторга, голос оживляется, а в глазах загорается новая надежда. Они начинают лучше понимать, зачем ко мне пришли и почему это так важно.

Притяжение

Почему к одним людям нас тянет, а к другим нет? Если упростить этот невероятно сложный вопрос, придется прежде всего рассмотреть человеческие *потребности*, в частности *в межличностном общении*. Удовлетворить последние (что очень важно для нашего эмоционального

благополучия) можно лишь взаимодействием с другими людьми, а стремление добиться этого движет большинством человеческих поступков.

Известны два типа потребностей межличностного общения: прежде всего *базовые*, к которым относятся дружба, близость, секс и признание окружающих. Базовые потребности заставляют нас общаться с другими людьми, их главная цель — обеспечить выживание человечества как биологического вида.

Второй тип — *особые потребности*. У каждого из нас они образуют уникальную сложную мозаику и задают параметры для поиска идеально подходящего партнера. Эти потребности определяют наши предпочтения во всем, начиная с системы ценностей, любимой литературы и приемлемых профессий и заканчивая цветом волос, чувством юмора и пристрастиями в спорте. Это они подсказывают нам, какую эмоциональную среду мы хотим получить в отношениях — может быть, полную энергии, а может, безмятежную, — и ведут нас к тому, кто поможет создать такую обстановку.

Особые потребности восходят к самым разным источникам. В детстве на их формирование влияют родители и другие окружающие, потом — опыт и отношения. Мы растем и меняемся, и особые потребности меняются вместе с нами. Накладывает свой отпечаток даже эпоха, в которой нам выпало жить. Если вы когда-либо просматривали объявления о знакомстве, то знаете, насколько серьезно люди воспринимают свои особые («одинокая белая женщина ищет еврея-вегетарианца с феминистскими взглядами...») и базовые потребности («...доброе и готовое к серьезным отношениям»).

Порог влюбленности

У каждого человека есть точка, которую я называю *порогом влюбленности*. Чтобы ее достичь, должны совпасть два фактора. Во-первых, человек должен испытывать потребность в ком-то, то есть не состоять в приносящих удовлетворение отношениях. Бывает, что чей-то интерес к нам пробуждает наши дремлющие потребности, которые начнут требовать своей реализации.

Во-вторых, мы должны встретить человека, в достаточной мере соответствующего главной комбинации наших потребностей. Когда базовые потребности обострены, люди менее разборчивы, чем обычно. А если

очень повезет и на нашем пути окажется кто-то, по-видимому, удовлетворяющий большинству особых потребностей, вспыхивает овеванная легендами «любовь с первого взгляда».

Порог влюбленности — генетическая склонность, определяющая, как именно начнется любовь у данного человека, — бывает очень разным. Кто-то влюбляется без конца, кто-то — лишь однажды. Одни могут полюбить быстро, а другим нужно как следует узнать избранника.

Когда кто-то пересекает наш порог влюбленности, мы переживаем внезапное, резкое эмоциональное преобразование. Внезапно все надежды и чаяния вдруг сосредоточиваются именно на этом человеке, мы чувствуем прилив восторга. Как будто открывается створ шлюза и нас захлестывают сдерживаемые эмоции. Именно это имел в виду Пол, описывая свое притяжение к Лоре («во мне рухнул какой-то барьер»). Жажда удовлетворять свои потребности объясняет, как можно влюбиться в едва знакомого человека.

Влюбленность и потеря контроля

Порыв страсти, порожденный первым притяжением, быстро захлестывает человека. По определению, страсть — это «эмоции, вышедшие из-под контроля». Она перерезает «провода», связывающие сердце и разум, поэтому на первых порах легко спутать страстную влюбленность с истинной любовью. И то и другое мы ощущаем одинаково, и наше затуманенное сознание не в состоянии их различить.

Однако независимо от того, окажутся наши чувства мимолетными или глубокими и продолжительными, первое ощущение одинаково: это безудержное неконтролируемое падение в пропасть. Когда Пол все сильнее влюблялся в Лору, он совершенно потерял голову.

Я мог думать только о Лоре. Меня пугало, как слабо я себя контролирую. Это сказалось даже на моей работе. Надо мной стали подшучивать, потому что я постоянно путал важные отчеты. Надо сказать, что раньше меня называли единственным человеком в офисе, который «знает, где что лежит». Большая часть сил уходила на изобретение поводов случайно столкнуться с Лорой и на репетиции фраз, которые я ей скажу.

Когда Пол наконец пригласил Лору поужинать вместе, она охотно согласилась. Для следующего свидания готовила уже она, но вместо

персикового пирога на десерт они занялись любовью. Лора вспоминала, что они...

...позабыли обо всем на свете. Мы даже пропустили два дня на работе. Моя мама, с которой мы разговариваем по телефону почти каждый день, решила, что я погибла в аварии без документов. Я начала сомневаться, вернусь ли вообще когда-нибудь в норму.

Практически все только что влюбившиеся видят, что «ненормально» мыслят и ведут себя. Это приятно, но очень пугает. Страх связан с ощущением потери контроля над ситуацией. И действительно, влюбляясь, вы *реально* теряете его, поскольку влюбленность влечет за собой эмоциональную динамику, которую Фрейд называл словом *катексис*. Он возникает, когда эмоции настолько сконцентрированы на любовнике, что человек теряет над ними власть.

Влюбленность похожа на биржевые игры. Так же как инвестор временно теряет контроль над своими деньгами, влюбленный человек теряет контроль над своими эмоциями, потому что «вкладывает» их в своего избранника. И точно так же как невозможно предугадать судьбу биржевых инвестиций, нельзя узнать и исход новых отношений — это фактор риска, пугающий элемент влюбленности.

Почему же пугающее чувство доставляет такое удовольствие?

Обнаружив, что влечение к Джонатану усиливается, Дебора испытала не только удивление и испуг, но и эйфорию.

Я никак не ожидала, что влюблюсь без памяти, но примерно после пятого свидания это произошло. Джонатан вел себя так, будто я была воплощением его мечты, но при этом не торопился с сексом. Наши поцелуи на прощание становились все более долгими и страстными, но только и всего. Из-за этого я чувствовала неуверенность, не понимала, в чем дело, и ловила себя на мысли, что все больше его хочу и пытаюсь его соблазнить. Я была достаточно опытна и понимала, что у людей, переживших глубокую душевную травму, бывают проблемы с сексом. Поэтому, с одной стороны, я всерьез беспокоилась, а с другой — чувствовала, что начинаю таять от любви. Когда мы наконец занялись любовью (это произошло на шестом свидании), я была вне себя от счастья. Вот вам и «обет безбрачия».

Любовный риск, как и любые другие страхи, стимулирует выброс в мозг мощных амфетаминоподобных веществ. При реальной угрозе, когда цель — выжить любой ценой, они заставляют нас действовать эффективнее: быстрее бежать, дольше драться, сильнее бить, терпеть боль, сконцентрироваться на источнике опасности. Все это называется реакцией «дерись или беги». Однако у этих стимуляторов есть завораживающий побочный эффект — необыкновенно приятные ощущения. Вот почему многие ищут трудности и опасности: они пытаются вызвать у себя природную эйфорию.

Влюбляясь, человек буквально «пульсирует» ощущениями — романтическими эквивалентами реакции «дерись или беги»: его трясет от предвкушения, потеют ладони, сердце бешено колотится, он физически чувствует прилив энергии, может заниматься любовью всю ночь напролет и на следующий день прекрасно себя чувствовать. Он сосредоточен на любимом. Его чувства обострены. Он ослепляет своим обаянием и остроумием, не замечая неприятностей в других аспектах жизни. В лучшую сторону меняется даже внешний вид. Все это — плоды эйфории, биохимические плюсы потери контроля над ситуацией.

Страх быть отвергнутым

Боязнь получить отказ — главная причина, вызывающая страсть и чувство опасности в любви. Как только человек влюбляется, от его уверенности в себе не остается и следа. Он боится потерять любовь, а не пресытиться ею. Майлс так описывает страх быть отвергнутым:

Когда мы познакомились, Бет встречалась с вице-президентом корпорации и терапевтом, поэтому я грыз ногти от страха, что выгляжу слишком несолидным и стану для нее лишь развлечением.

У самой Бет страх получить отказ базировался на почти четырехлетней разнице в возрасте с Майлсом.

Я вдруг резко почувствовала свой возраст, морщинки вокруг глаз и тому подобные мелочи. Мне было трудно поверить, что это не имеет для него никакого значения, особенно когда с ним флиртовали молодые девушки, — а я часто была тому свидетелем.

Страх быть отвергнутым открывает двери ревности, одержимости, сомнениям в собственных силах. Отдаться на милость другого человека,

быть уязвимым и открытым для удара очень страшно. Фрейд заметил по этому поводу: «Мы никогда не бываем более беззащитными по отношению к страданиям, чем когда мы любим».

Неумолимая правда жизни заключается в том, что любимый может к вам охладеть или найти себе более желанного партнера. Большинство из нас по собственному опыту знает, что быть отвергнутым очень больно, что это как ничто другое задевает и деморализует человека. Поэтому, пока мы окончательно не убедимся в любви партнера, возможность быть отвергнутым заставляет нас ощущать особенное бессилие и испытывать еще большую страсть.

Защита: поймите партнера

Влюбленность способна свести с ума, однако она редко отключает фундаментальный инстинкт эмоционального самосохранения. Из-за него возникает непреодолимое желание понять реальные чувства партнера, поэтому изобретаются способы расшифровки смысла его слов и поступков, ищутся многозначительные подсказки. Часто мы не анализируем собранную информацию, однако я не встречал отвергнутых партнеров, которые задним числом «не видели, что все к тому идет».

Оценка и расшифровка

В период ухаживания мы пытаемся защититься, непрерывно *оценивая и расшифровывая* романтическое поведение своих избранников. Дебора описывала этот процесс следующим образом:

Меня очень смущали исходившие от него противоречивые сигналы, и я тратила много усилий, пытаясь в них разобраться. С одной стороны, он на каждом свидании дарил мне цветы, но, с другой стороны, не торопился забираться ко мне в постель. Затем ситуация стабилизировалась: мы встречались примерно три раза в неделю. Сначала он казался таким окрыленным, что я решила, будто именно мне придется решать, захочу ли остаться с ним навсегда. Но затем события стали развиваться по непредвиденному мною сценарию, и я заметила, что постоянно взвешиваю его любовное поведение и его осторожность.

Влюбленные рефлексивно оценивают романтическое поведение друг друга. Они отсчитывают время между последней встречей и звонком,

ловят каждое упоминание о планах, пытаются оценить, внимательнее или безразличнее становится партнер. Любовь заставляет обращать особое внимание на малейшие оттенки поведения, ведь признаки отчужденности и близости избранника для нас сейчас важнее всего. Мы настолько сосредоточены на любимом человеке, что от нас не ускользает ни один нюанс. Таким образом в любой момент в нашем распоряжении есть «сырые» данные для расчета шанса быть отвергнутым. Этот метод дает нервным влюбленным слабое, но обнадеживающее ощущение контроля над отношениями.

Сбой в системе

Система оценки и расшифровки поведения партнера имеет один изъян: она работает прекрасно до тех пор, пока человек не слишком заинтересован в отношениях. Теоретически, если партнер отдаляется, по логике вещей следует попытаться избежать боли от разрыва. Но, вложив огромную долю душевных сил в любимого, человек сопротивляется этому, и каждый признак охлаждения разжигает в нем еще большую страсть. А страсть имеет свойство игнорировать плохие сигналы и принимать только хорошие.

Лучшая защита — это нападение

Иногда партнер, напуганный перспективой отказа и неопределенностью, предпочитает прервать отношения на самом раннем этапе. Так обычно поступают люди, переживающие не самый стабильный период жизни или все еще страдающие от крушения прежнего союза. Ухватившись за роль «отвергающего», человек немедленно возвращает власть над собой и избавляется от тревоги быть отвергнутым. Однако при этом он лишается шанса найти настоящую близость.

Наступление — ухаживающее поведение

Обычно мы рассматриваем ухаживание как последовательность ритуальных действий, призванных продемонстрировать любовь и добиться ее. Но я уверен, что у такого поведения есть и еще одна важнейшая цель — захватить власть в межличностных отношениях.

Я уже описывал, как потеря контроля над отношениями рождает одновременно тревогу и страсть. Остается разобраться, что эти чувства заставляют нас предпринимать в борьбе за эмоциональный контроль над избранником. Самое мощное оружие в этой кампании — наша

способность *привлекать*. И сознательно, и неосознанно мы применяем сотни приемов, чтобы казаться другому человеку неотразимыми. Устраивая представления, достойные большой сцены, мы предлагаем своим возлюбленным сверкающие версии самих себя.

Приукрашенное «я»

Я спросил Лору и Пола (каждого в отдельности), осознанно ли они старались казаться друг другу привлекательнее.

Лора:

Заинтересовавшись Полом, я стала серьезно готовиться к рабочим встречам: расстегивала не две, а три пуговицы на блузке, использовала лишнюю каплю духов и слегка взъерошивала волосы. Я занимала стратегическую позицию рядом с ним либо по другую сторону стола, очень внимательно следила за его репликами, кивала, когда он делал верные замечания, улыбалась, если это было уместно. В общем, я совершенно потеряла стыд! [Смеется.]

Пол:

Когда мне показалось, что Лора на самом деле обратила на меня внимание, я стал переживать по поводу своей внешности (хотя обычно не обращаю на нее особого внимания). Меня всерьез беспокоили появившиеся залысины, которые я пытался замаскировать, зачесывая волосы то так, то эдак. Я даже начал читать в журналах рекламу средств для волос. Еще я купил новый итальянский костюм, хорошо сидевший на моей фигуре.

Хорошо выглядеть, точнее выглядеть таким, каким, по вашему мнению, вас хочет видеть возлюбленный, — один из главных ритуалов ухода. Если бы Лоре понравился мужчина другого типа, например рокер, то она, наверное, сделала бы ставку на ирокез и кожаные брюки. Мы пытаемся быть привлекательными для того, кому хотим показаться подходящей парой.

Просвещенное «я»

Дебора применила другой классический ритуал ухода.

Джонатан увлекался экзистенциализмом, и мне не хотелось показаться полной невеждой в этой области. В результате я купила несколько книг по современной философии и стала учить материал. Конечно, мне было

трудно, но оно того стоило. Когда во время одного из наших ужинов Джонатан начал выражаться «экзистенциально», я мимоходом обронила пару фраз о Сартре, Кьеркегоре, «истинном бытии» и так далее. Он просто не поверил своим ушам. Честно говоря, именно тем вечером мы впервые занялись любовью.

Решив завоевать сердце возлюбленного, мы определяем его самые серьезные заботы и интересы, а затем показываем, что разделяем их. Это необязательно должны быть какие-то высокоинтеллектуальные материи. Восхищаться работой или увлечениями человека в сущности то же самое. Влюбленность превращает нас в хамелеонов: сами того не подозревая, мы принимаем «окраску» любимого человека, чтобы продемонстрировать ему свою способность удовлетворить многие его особые потребности.

«Я», которое понравится маме

Мы привлекаем и очаровываем возлюбленных, подавляя свои вредные привычки и контролируя негативные эмоции. Майлс рассказал о своих усилиях бросить курить, поскольку Бет не выносила табачного дыма.

Я был заядлым курильщиком, однако в глазах Бет сигареты — один из главных минусов. Сначала я использовал много мяты и освежителей дыхания, но это не помогало. Тогда после 12 лет курения я завязал. Наверное, это и есть любовь.

Неряшливые по своей природе люди вдруг становятся аккуратистами, наши дома никогда не бывают такими безупречными, как в первый визит любимого человека. Влюбляясь, мы не выходим из себя, скрываем гнев и мелочность. У нас появляются остроумие, обаяние и чувство юмора, мы при любой возможности излучаем желание помочь и поддержать, посочувствовать, одобрить.

Подарки и расходы

Бет вспоминала, что больше всего ей нравилось в период ухаживания.

Мы с Майлсом затеяли игру с обменом подарками. Я дарила ему маленькие пластмассовые фрукты. Он преподносил мне более «полезные» вещи, но с юмором, например пресс-папье 1950-х годов — стеклянный шар,

в котором спрятан человек за столом. Особенно я дорожила коробкой с единорогом.

Подарки — от скромной коробки конфет до дорогих бриллиантовых безделушек — один из самых известных ритуалов ухаживания. Обычно влюбленные дарят друг другу что-нибудь дорогое сердцу, романтическое, сентиментальное, милое; мало кому придет в голову покупать обыденные, практичные подарки, например электрическую открывалку. Подарки — это невербальный сигнал: «Люби меня, и я сделаю так, что ты всегда будешь чувствовать себя особенным».

Наряду с подарками в период ухаживания происходит постоянная трата денег, и люди ведут себя как миллионеры на отдыхе. Джонатан был поражен легкостью, с которой он относился к деньгам на ранней стадии отношений с Деборой.

Как правило, я очень бережлив. Но когда мы с Деборой начали встречаться, деньги для меня как будто потеряли значение. Мы ужинали в дорогих ресторанах, я всегда заказывал лучшие вина. Как-то мы отправились на выходные на океан, в Биг-Сур. Обычно я останавливаюсь в кемпинге, но на этот раз речь могла идти только о лучшем отеле. У меня было такое чувство, что после моего долгого воздержания теперь дозволено все.

Люди, обычно разумные в финансовых вопросах, убеждаются, что страстная любовь способна перевернуть их систему ценностей. Новым высшим приоритетом становится удовольствие избранника, его радость, а деньги имеют ценность лишь постольку, поскольку помогают достичь этой цели.

Самый большой подарок — три главных коротких слова

Перспектива впервые сказать Лоре «Я тебя люблю» приводила Пола в сильнейшее волнение.

После нескольких свиданий с Лорой я хотел признаться ей в любви. Однако мне казалось, что еще рано заговаривать на данную тему, и я был уверен, она ответит: «О, как мило», а потом исчезнет из моей жизни. Когда мы занялись любовью, а я так и не произнес этих слов, все казалось до боли неестественным. Наконец, минута настала: Лора крепко обнимала меня, и слова вырвались сами собой. К счастью, Лора, по-моему, была очень взволнована и сказала, что тоже меня любит.

Признание в любви — очень важный шаг для большинства пар. Но говорить главные слова рискованно, поэтому мы обычно отваживаемся на это лишь после того, как партнер сам подаст целый ряд ободряющих намеков. Вероятность не получить взаимности делает произносящего фразу «Я тебя люблю» крайне уязвимым и очень страстным. Но когда три главных слова мечтают сказать обе стороны, они оказываются на волнующей вершине, пике эмоций. Момент, когда желанный партнер признается вам в любви, может положить начало настоящей близости и постепенно избавить вас от страха быть отвергнутым.

Получать, давая

Подарки, которые мы дарим, и деньги, которые тратим в период ухода, позволяют влюбленным чувствовать себя образцами щедрости и альтруизма. Но, конечно, они не только дают, но и получают — получают радость доставлять удовольствие тем, кого любят. И в этом нет ничего слишком эгоистичного.

Однако за волнением, страхом и альтруизмом ухода, как правило, скрывается очень важный фундаментальный мотив такого приятного поведения: *стремление получить эмоциональный контроль над возлюбленным*. Люди психологически заинтересованы в поиске надежного постоянного источника удовлетворения своих потребностей и не меньше хотят защититься от травмы, следующей за разрывом романтических отношений. Для достижения этих целей они стараются очаровать своих партнеров и надеются довести их до такого состояния, чтобы отказ был невыносим.

Сказанное не означает, что влюбленные — циничные манипуляторы. Попытки обрести власть над тем, кто может удовлетворить наши потребности, совершенно нормальны и необходимы, а ритуалы ухода предназначены как раз для того, чтобы привлечь самого лучшего, на наш взгляд, кандидата на эту роль. Когда любовь избранника завоевана, можно вернуть себе контроль над собственными эмоциями, успокоиться и продолжать жить, что очень трудно сделать, когда сходишь с ума от любви.

Хрупкое любовное равновесие

При гармоничных отношениях *оба* партнера уверены во взаимной любви. Они более-менее равны с нескольких сторон: привлекательности друг для друга, эмоционального вклада в отношения и числа потребностей, которые удовлетворяет возлюбленный. Никто не чувствует, что его подавляют или эмоционально обделяют, никто не склонен воспринимать чувства партнера как нечто само собой разумеющееся. Близость приносит паре удовлетворение, при этом каждый сохраняет здоровую независимость. Царит гармония.

Когда страсти улягутся и восстановится контроль над чувствами, после бурь периода ухаживания наступает что-то намного более управляемое и глубокое. В идеальных случаях страсть соединяет гармоничных влюбленных своего рода психологической алхимией, связывает их интимными, плодотворными, уютными, а часто и восхитительно эмоциональными узами.

Однако в этом красивом сценарии есть одна ловушка: романтические отношения настолько заряжены стремлением к наслаждению и страхом быть отвергнутым, что почти невозможно сохранить самообладание. Рассмотрим силы, которые чаще всего нарушают гармонию между партнерами.

Глава 2

В поисках гармонии

Смещение власти в отношениях

Любые отношения — это постоянный поиск гармонии. Как правило, неопределенность, неуверенность и новизна недавно зародившейся любви заставляет влюбленных в равной степени эмоционально вкладываться друг в друга. Но когда отношения развиваются, это равновесие может нарушиться в мгновение ока или меняться подспудно, незаметно, пока дисбаланс не заявит о себе особыми проблемами.

Работая с парами, я выделил три самые распространенные причины нарушения гармонии в любовных отношениях. Одни проблемы решить легче, другие сложнее, но в любом случае психотерапия будет эффективнее, если стороны знают движущие ими силы.

Разная притягательность

Пол был совершенно очарован и поработен Лорой. Во время индивидуального сеанса я попросил его описать, как, по его мнению, воспринимают Лору окружающие.

Мне кажется, в ней видят почти идеальную женщину. Лора не только очаровательна внешне, она потрясающе умна, великолепный профессионал. Она спортивнее меня, умеет создавать какое-то оживление, всегда быть в центре внимания. Думаю, что многие женщины ей завидуют, а мужчины даже побаиваются.

Я задал Лоре тот же вопрос о Поле.

Думаю, что окружающие впечатлены умом Пола, его преданностью своей работе. Он не самый амбициозный адвокат в компании, но сумел создать

собственную нишу и ему не надо заниматься саморекламой. Люди это ценят и уважают его.

Что характерно, Пол описывал Лору дольше, красочнее и с большим энтузиазмом, чем Лора Пола. Даже с учетом индивидуальных особенностей способов выражения эти описания свидетельствуют, что Лора для Пола куда привлекательнее, чем он для нее. Иначе говоря, в этой паре у Лоры сильнее «притягательная сила».

Что такое притягательная сила?

Силой и властью желает обладать каждый, хотя никто не любит в этом признаваться и даже не все осознают. В любовных отношениях попытки получить власть выглядят особенно неприятными и деструктивными. Однако бороться за нее совершенно нормально, просто надо делать это разумными и позитивными способами.

В большинстве своем мы пытаемся контролировать не других людей как таковых, а элементы нашей эмоциональной среды, стремясь удовлетворить как можно больше своих потребностей. Таким образом, мы стараемся притягивать тех, кто нас дополняет, и формировать связи именно с ними. По мере взросления мы узнаем, что определенные качества притягивают определенных людей, и начинаем понимать, какие из них больше всего соответствуют мозаике наших потребностей. Поэтому мы воспитываем в себе конкретные привлекательные качества, например меняем внешность, развиваем интеллект, таланты, чувство юмора, обаяние, сексуальность, строим успешную карьеру. Конечно, саморазвитием люди занимаются прежде всего для собственного удовольствия (и это очень важно), но один из важнейших мотивов, заставляющих нас совершенствоваться, — желание обрести «социальную власть» — могущественный рычаг, поднимающий человека над всеми. Накопив личный арсенал привлекательных качеств, мы приобретаем способность заинтересовывать тех, кто будет и пробуждать, и удовлетворять наши потребности.

Еще немного о притягательной силе

Доходы компаний — производителей косметики ставят их почти на вершину списка Fortune 500. Каждый год миллиарды долларов тратятся на всевозможные ухищрения — начиная с книг о диетах и спортивных клубов и заканчивая парфюмерией и пластической хирургией. Никто

не сможет оспорить серьезность отношения людей к собственной привлекательности.

Хорошо выглядеть действительно очень важно. Внешность помогает нам увереннее себя чувствовать, производить хорошее впечатление на окружающих. Однако исследования показывают, что красота имеет ключевое значение только при первоначальном контакте. Другие личностные качества позволяют привлекать и, что еще важнее, *поддерживать* романтический интерес. Это *черты характера*: душевная теплота, жизнерадостность, эмпатия, непосредственность, порядочность, интеллект, уверенность в себе, креативность. И, конечно, еще никому не повредил хороший *имидж* — богатство, успешность, власть, слава, талант, молодость, социальное положение и сексуальность. Те, у кого этих качеств в избытке, порой обладают настолько большой притягательной силой, что не могут с ней справиться.

Откуда берется «искра»?

Я уверен, что та самая «искра» пробегает именно между партнерами, обладающими примерно одинаковой притягательной силой; они ощущают «химию» чувств и часто даже думают, что искали друг друга всю жизнь. Бет и Майлс прошли через это. Может быть, вы помните, что Майлс описывал первоначальное притяжение как «мгновенное, взаимное, психологическое, физическое» и так далее.

Хотите получить захватывающий урок о притягательной силе? Пойдите туда, где влюбленные любят проводить время (в зоопарк, на пляж, в парк аттракционов), сядьте и наблюдайте. Вы увидите, сколь хорошо подобранными кажутся партнеры. Их физическая привлекательность практически одинакова, они даже одеты в одном стиле. Бросающееся в глаза несоответствие во внешнем виде должно указывать на существование менее заметных компенсирующих факторов. Классический пример — не очень красивый или среднего возраста мужчина рядом с прекрасной молодой девушкой. В таких случаях он обычно богат и успешен.

Размышляя о знакомых парах, мы автоматически взвешиваем соотношение их притягательности. Вы, конечно, слышали реплики вроде: «Она гораздо умнее, чем он», «Он куда симпатичнее», «У нее зарплата больше». Мы инстинктивно беспокоимся за менее привлекательного партнера, будто предчувствуем, что эта дисгармония к добру не приведет. Или

начинаем выискивать в нем скрытые качества, которые компенсируют заметные недостатки. Некоторые даже утверждают, что внешние различия не должны иметь значения. Конечно, это так, но на практике все обычно совсем по-другому.

Нетрудно догадаться, как борьба за власть негативными методами, например с помощью физического или эмоционального насилия, вредит любовным отношениям. Но, согласно законам парадокса страсти, *неравная притягательная сила тоже может привести к потере любви*. Влюбленные, между которыми во время ухаживания «пробежала искра», часто перестают «гореть», когда возникает этот дисбаланс.

Равновесие нарушается

Я спросил Пола, когда он впервые заметил проблемы, связанные с Лорой.

Я это отлично помню. На рождественской вечеринке мы с Лорой перестали скрывать наши отношения. Мы встречались почти три месяца, и слухи, конечно, уже облетели всю компанию. На служебные романы там смотрят косо, но мы уже были помолвлены и решили, что можно не скрывать своих чувств. Конечно, оказалось, что все и так знали. Сначала у меня было радостное ощущение триумфа. Ведь я был с самой привлекательной и желанной женщиной на вечеринке. Но очень быстро мое настроение изменилось.

Пол с самого начала чувствовал, что притягательная сила у них с Лорой разная. Помните, как при первой встрече ему показалось невероятной даже мысль о том, что между ними что-то может возникнуть? Однако ее увлечение им, казалось, опровергло это впечатление. Вплоть до рождественской вечеринки.

Мы разговаривали с группой коллег, в основном мужчин, и Лора, конечно, была в центре внимания. Она смеялась, болтала с ними и была, как всегда, очаровательна. Мне показалось, что Лора флиртует, хотя она по-прежнему держала за руку меня. И вдруг возникло щемящее чувство в груди, а в голову полезли непрошенные мысли: «Эти мужчины подходят Лоре больше, чем я. Они лучше выглядят, более общительны и наверняка спортивнее». Я не мог отделаться от ощущения, что вот-вот ей надоем.

Так Пол впервые почувствовал себя в позиции слабой стороны отношений. В то время, когда он, казалось, должен быть уверен в Лоре как

никогда, ведь они объявили о помолвке, его душа была полна тревоги и грусти. Причина вот в чем: большая привлекательность Лоры заставляла Пола влюбляться в нее сильнее, чем она была влюблена в него.

В клещах позиции «слабого»

Когда влюбленный осознает, что партнер привлекательнее, чем он сам, тревоги и волнения ухаживания, маскируемые удовольствием, приобретают неприятный привкус. Пол убедился в этом на рождественской вечеринке.

Я так разволновался, что не мог придумать ничего умного, хотя мне хотелось как-то поучаствовать в веселом разговоре. Вместо этого я стоял там как идиот, который по недоразумению оказался рядом с самой красивой девушкой на вечере. Зайди речь о трудных вопросах налогового законодательства, все было бы в порядке. Но компания, как назло, вспоминала рок-концерты, куда они ходили в старших классах. А я в те годы любил камерную музыку. Попытавшись обратить все в шутку, я получил от собравшихся ужасную «прохладно-вежливую» реакцию.

Неожиданно Полом овладело ощущение своей неадекватности. Ему показалось, что он недостаточно привлекателен, заметно косноязычен и не способен удержать интерес Лоры, и это многократно усилило естественный страх оказаться отвергнутым. Пола обуревали беспокойство и бессилие. В таком эмоциональном состоянии умение общаться изменило ему. Позже, когда они вернулись домой, у него впервые появились проблемы в постели. Жертвы, попавшиеся в клещи позиции «слабого», обычно теряются в ситуациях, требующих уверенного поведения.

Попытки спастись

Часто в новых отношениях «слабый» первым чувствует смещение власти к возлюбленному и начинает паниковать. Находясь в ловушке страсти, он все активнее старается завоевать любовь партнера, но столь явная демонстрация своей заинтересованности только ослабляет эффект его усилий. Вот как описывает это состояние Пол:

Я думал только об одном: скорее уйти с вечеринки и остаться наедине с Лорой. Наконец, я взял ее за руку и намекнул, что пора домой. Она немного смутилась, но согласилась. Потом я решил, что Лора, наверное, на меня сердится, и на следующий день подарил ей золотой брелок

для ключей в виде сердца. Я подумал, что это лучше всяких слов скажет ей, как я ее люблю. Подарок Лоре понравился, но она приняла его сдержанно.

Люди обычно чувствуют, когда их отношения становятся не такими гармоничными, как раньше. Все начинается с беспокойной навязчивости одной стороны и отдаления другой.

«Сильный» реагирует

Лора одновременно с Полом почувствовала переломный момент в их отношениях.

Когда Пол впервые признался мне в любви, я была вне себя от счастья. «Вот оно! — подумала я. — Хватит искать! Он очарователен, он никогда не устанет от моего общества и сделает для меня все». Однако вскоре возникло ощущение, что Пол немного перегибает палку. Например, он постоянно покупал мне дорогие безделушки, каждый раз водил меня в новый изысканный ресторан. А еще у него стало проявляться поведение собственника, как на той рождественской вечеринке. Я отлично проводила время, но он пожелал уйти уже через час или два после начала. Я даже немного обиделась, но одновременно почувствовала себя виноватой, как будто неправильно вела себя там.

Затем произошли еще два события, показавших новую грань отношений этой пары. Лора получила свое первое судебное дело — защиту обвиняемого в запутанном деле о биржевом мошенничестве. Примерно в то же время Пол стал говорить о воплощении в жизнь их свадебных планов. Лора вспоминала:

В какой-то момент мне пришлось полностью переключиться на судебное дело, и меня беспокоило, что все те мелочи, которые меня раздражали в Поле, стали проявляться все больше. Нет, я по-прежнему чувствовала к нему привязанность и скорее склонялась к тому, что нам просто есть над чем поработать. Наверное, Пол чувствовал себя не очень уверенно и из-за этого пытался заставить меня назначить дату свадьбы, но тогда это было выше моих возможностей. Я знала, что Пол будет чудесным мужем, но мои чувства к нему в тот момент можно было назвать привязанностью, а не любовью. И я стала задумываться, что же со мной не так. Наверное, мне следовало радоваться его преданности, а я была растеряна и не могла в себе разобраться.

Партнер, занимающий позицию «сильного» в отношениях, прежде всего чувствует именно замешательство. Его сердце и разум больше не работают в унисон.

Ловушка страсти не отпускает

В то время как чувства Лоры остывали, Пола целиком захватила страсть. Он был полон решимости назначить дату свадьбы. Но Лора...

...отшучивалась и меняла тему разговора. К тому времени меня начали беспокоить заметные изменения ее поведения. Например, она стала забывать позвонить, допоздна засиживалась на работе. Конечно, я понимал, что Лора нервничает из-за своего первого дела, но мы могли целую неделю видаться только в офисе! При этом она не хотела, чтобы я ей помогал. Я твердил себе, что ничего не изменилось, что это просто мое больное воображение шепчет мне — все пропало. Наконец, я поделился с Лорой своими опасениями. Она постаралась успокоить меня, подбадривая время от времени. Видимо, мои переживания ее больше раздражали, чем всерьез волновали. Она сказала, что у нее «классический страх перед обязательствами», но она «работает над собой». Я ей поверил.

По иронии судьбы, одной из главных черт Пола, понравившихся Лоре, была его эмоциональная сдержанность. Но когда его столь успешно покорили, он лишился своего привлекательного качества. Пол внес колоссальный эмоциональный вклад в отношения и наделил Лору неожиданной и нежелательной властью. Она ощутила такую безопасность и уверенность в себе, что перестала чувствовать даже легкий след былой «химии», страсти к партнеру. Излишняя податливость любовника неправильно и непропорционально подняла роль Лоры в их союзе.

Почему Пол себя не сдерживал? Потому что к тому моменту он успел глубоко увязнуть в ловушке страсти. Если бы Пол подозревал о ее существовании, он, возможно, помог бы и отношениям, и себе самому. Но вместо этого контроль над ситуацией все больше ускользал у него из рук, он становился жалким и еще сильнее влюблялся. Такова биохимия любви.

В этот кризисный период Пол был уже не таким рассудительным, как раньше. Например, он предпочел неправильно интерпретировать вполне здравые сомнения во взаимности чувств Лоры как плод своего «больного воображения». Подсознание «слабого» чувствует неладное

и предупреждает об осторожности, однако опьяненный любовью мозг зачастую неверно расшифровывает эти сигналы.

Если бы привлекательность Лоры не породила в Поле чувства неуверенности и тревоги, пара смогла бы достичь удовлетворяющей обоим гармонии. Но дисбаланс создал пространство, в котором появилась ловушка страсти. Пол начал преследовать, Лора — отдаляться, и эти две реакции подпитывали друг друга. Поляризуя положение партнеров, ловушка страсти на самом деле расширяет пропасть между ними.

Ситуативная дисгармония

Первые два года брака стали для Бет и Майлса «счастливым экстазом». Друзья постоянно повторяли, что они идеальная пара, с чем влюбленные не могли не согласиться. Оба были открытыми, амбициозными, умными и красивыми людьми. Они купили дом и прекрасно его обустроили. Вишенкой на торте стали две чудесные неожиданности: к концу второго года Бет забеременела, а с Майлсом связалась группа инвесторов, которые предложили ему стать совладельцем ресторана. Бет так описывает то время:

Нам пришлось довольно серьезно обдумать предложение. Майлс как никто другой знал, сколько требуется усилий, чтобы все заработало как надо. По его расчетам выходило, что ресторан откроется незадолго до моих родов. Но спонсоры предлагали Майлсу очень высокую зарплату и положение совладельца, и от столь щедрых условий отказаться было трудно. Мы думали, что интенсивная работа в этот период — временная жертва и игра стоит свеч, ведь нам не придется заботиться о деньгах во время моего декретного отпуска.

Аргументация была здоровой, но в реальности все пошло совсем не так, как представляла себе пара. Майлс предлагает свою версию развития событий.

Я из тех людей, которые целиком отдаются работе. В новый ресторан было вложено столько денег, что я был просто обязан сделать его популярным. Мне приходилось работать по 12–14 часов в сутки и пропустить из-за этого пару занятий для будущих родителей, на которые мы должны были сходить с Бет вместе. Из-за этого между нами возникло напряжение. Приехать в роддом я успел, но постоянно засыпал, пока Бет рожала. Затем материнство повергло Бет в шок. Она души не чаяла в Хлое, но при этом

не могла привыкнуть проводить с маленьким ребенком круглые сутки день за днем. У меня не оставалось времени, чтобы помогать ей, но ведь и мне приходилось нелегко, и ее тоже не было рядом со мной. В Бет росла обида, во мне тоже.

Эмоциональную энергию, вкладываемую Майлсом в новый ресторан, следовало откуда-то брать, и главным ее источником стали отношения с Бет. Однако Бет сама как никогда нуждалась в поддержке. Она оставила престижную работу и стояла перед выбором, характерным для столь многих женщин ее поколения: отказаться от карьеры или смириться с тем, что большую часть дня за ребенком будет ухаживать чужой человек? До родов Бет планировала сидеть дома три месяца и вернуться к работе, но теперь ей хотелось растить Хлою до года и как можно скорее завести *еще одного* ребенка. «Мне уже стукнуло тридцать семь», — говорила она.

Как и многие мои клиенты, в начале отношений Бет и Майлс твердо хотели быть на равных: ни один партнер не может доминировать, у обоих должно быть место для не связанных с семьей амбиций, вторая половинка должна поддерживать стремления партнера, а всю неприятную работу по дому надо делить пополам.

Но, как это обычно бывает, ответственность за дом и воспитание детей легла на женщину — Бет. Майлс вечно занят в ресторане, ему не надо было выбирать между ребенком и карьерой, и он не чувствовал по этому поводу вины, гнева или отчаяния. Поскольку Бет оказалась в роли матери и домохозяйки, Майлсу, как и большинству мужей, досталось более привлекательное и социально устойчивое положение мужчины, летящего к вершинам карьеры. Независимость и самооценка Бет таяли, а Майлс приобретал все большую свободу действий и вес в обществе.

Неустранимые различия в образе жизни жен и мужей создают благодатную почву для парадокса страсти. Более низкий статус материнства в нашем обществе вместе с социальным давлением, вынуждающим мужчин стремиться к супердостижениям, часто разрушает гармонию между в общем равными партнерами.

Потеря власти в отношениях начала сказываться на Бет вскоре после начала декретного отпуска.

Я оказалась совершенно не готова к тому, что уход с работы будет таким шоком. В декрет я вышла за две недели до родов, а надо было за месяц.

К концу последней недели я просто сходила с ума. Я набрала 25 килограммов и стала похожа на кашалота.

При моем появлении в ресторане все умолкали. Я ощущала двойной удар по своему статусу: я по сути не только была безработной, но и выглядела толстой и усталой. Все это заставляло меня испытывать сильное чувство уязвимости и незащищенности, да и симпатичные официантки вокруг тоже не прибавляли мне самооценки. К тому же сдержанность Майлса не улучшала ситуации. Чтобы как-то компенсировать все эти волнения, я решила написать в декрете «свой роман». Смешно! Я едва справлялась с работой по дому...

Эмоциональная цепная реакция

Майлс стал использовать работу как отговорку, стараясь избегать общения с все более требовательной Бет, нуждающейся в его внимании. Та, в свою очередь, пыталась удовлетворить потребность в любви и близости, занимаясь Хлоей. Любовь к маленьким детям дает нам огромную радость, но она не способна заполнить собой весь спектр эмоциональных потребностей взрослого человека. Бет все больше жаждала внимания Майлса, но использовала неправильные методы, чтобы добиться его. Ловушка страсти подорвала способность Майлса и Бет общаться друг с другом, отчужденность между ними нарастала.

Во время переходных периодов в жизни люди становятся уязвимыми к нарушению гармонии в отношениях. Переезд в другой город, новая работа или потеря старой, второе образование, рождение детей, даже свадьба вызывают стресс, который часто выводит из равновесия даже самые стабильные пары. Когда два или несколько таких событий накладываются друг на друга (а у Майлса и Бет произошло именно это), последствия бывают невероятно сложными.

Дисгармония индивидуальных особенностей

Среди качеств, которые Джонатан сразу заметил и полюбил в Деборе, была ее замкнутость, чем отличался и он сам. Она была не из тех женщин, которые сразу бросаются в объятия или открыто демонстрируют свои желания. Я попросил Джонатана рассказать об этом подробнее.

Сначала Дебора показалась мне холодной и сдержанной, и это меня заинтриговало. Я получаю удовольствие, проводя время в уединении, поэтому

просто не смог бы связать себя с женщиной, постоянно болтающей обо всем на свете. У Деборы есть ее искусство, книги, и я почувствовал, что нам будет хорошо вместе. Кроме того, казалось, она не была заинтересована в серьезных отношениях или, по крайней мере, не заявляла, что хочет замуж. Как ни странно, такие мысли скорее посещали как раз меня.

Я спросил, почему он не торопился с физической близостью.

Я тоже задаюсь этим вопросом. Дебора мне очень нравилась, и я с самого начала мечтал о сексе с ней. Но что-то будто удерживало меня. Думаю, это был страх: мысль о том, что если у нас что-то получится, то отношения будут серьезными. Это меня немного пугало из-за неприятного опыта в предыдущем браке. Дебора в тот период держала меня на расстоянии, и я не хотел получить отпор, сделав шаг первым.

Дебора понравилась Джонатану, поскольку он считал, что их стили жизни и тип личности совпадают идеально. Ее холодность в момент знакомства подпитывала в нем и страх быть отвергнутым, и страсть — ведь он думал, что не очень интересен ей. Джонатан видел в Деборе партнера для отношений, соответствующего его потребностям — склонного к уединению и автономности.

Но из бесед с Деборой я понял: Джонатан серьезно просчитался, что было вполне предсказуемо. Женщина продемонстрировала сдержанность не из-за стремления к уединению, а по другим причинам.

Во-первых, я, наверное, казалась ему необщительной, потому что при знакомстве он меня вообще не привлекал. Такой вот парадокс! Во-вторых, я искренне не намеревалась завязывать новые отношения в течение года. Естественно, если бы я встретила идеального кандидата, то отказалась бы от своего решения, но Джонатан — не тот случай. И в-третьих, когда я стала привязываться к нему, меня пугала перспектива обнаружить свои чувства. Я это уже проходила с очень дорогим мне человеком и старалась не наступать на те же грабли. Джонатан, видимо, подумал, что я — сдержанный человек. Ничего подобного! Если я влюбляюсь, то по-настоящему. Просто я хорошая актриса.

Джонатан и Дебора во многом подходили друг другу. Их притягательные силы были примерно равны, хотя Дебора сначала считала, что Джонатан не в ее вкусе; они приобрели схожий жизненный опыт. Однако, как выяснилось в ходе наших бесед, их личности фундаментально

различались: Джонатан наслаждался одиночеством, а Дебора ценила эмоциональную близость.

В период ухаживания Дебора не разглядела истинной сути Джонатана, так как, боясь получить отказ, он пылко (по его меркам) ее преследовал. Слово Деборе:

Джонатан с самого начала вел себя противоречиво. Я точно знала, что он в меня влюблен: ему все время хотелось быть рядом, он придумывал всякие развлечения. Например, как-то Джонатан пригласил меня в планетарий, а после лекции устроил пикник под звездным небом. Он говорил, что еще не встречал такой, как я, и мне казалось, что он ищет эмоциональной близости. Я постоянно ожидала, что она наступит, но так и не дождалась.

Джонатан и Дебора каждый по-своему защищали свои уязвимые места, посылая партнеру привлекательные, но вводящие в заблуждение сигналы. Сами того не желая, Джонатан и Дебора *сделали* себя неотразимыми друг для друга. Он манил ее надеждой на эмоциональную близость, усыпляя бдительность женщины сдержанным поведением. Она не могла разобраться в нем и, все больше теряя контроль над ситуацией, начала испытывать волнение и страсть.

Хрупкое равновесие

Пара находилась в состоянии шаткого равновесия, пока обоим удавалось скрывать свои истинные потребности. Однако тревога Деборы стала слишком сильной, и баланс нарушился. Кульминация наступила во время семейного праздника.

Я пригласила Джонатана к своим родителям на День благодарения, и мне показалось очень странным, что ему там явно было неудобно. У меня очень теплая и дружелюбная семья, а он вел себя неприветливо. После праздника мы переночевали у меня, но он казался каким-то холодным. Я была сбита с толку: к этому моменту я сходила с ума от Джонатана, мечтала о браке, а он все никак не признавался в любви, заставляя меня страдать от неопределенности. Потом я подумала: «Да он просто ждет повода» — и решила намекнуть ему на свои чувства — терять мне и так было нечего. Я сказала, что влюбилась в него, но услышала в ответ, что он находится в замешательстве, что ему необходимо побыть в одиночестве и что мы поговорим об этом позже. Тогда я запуталась окончательно.

Джонатан расценил предложение Деборы как непрошенный намек на близость и серьезные отношения.

Стало ясно, что Дебора хочет от меня все больше и больше. Когда она прямо пригласила меня на День благодарения в свою семью, я понял: эта ноша слишком тяжела для меня. Впоследствии я был честен с ней и признался, что это просто «не мое». У меня было ощущение, будто все только и делают, что примеряют на меня роль члена семьи. На следующее утро Дебора вынуждала меня признаться ей в любви. Если я люблю, то говорю об этом сам, но не терплю, когда мне намекают, — по-моему, это лицемерие. Так или иначе, я испытал своего рода шок, и мне нужно было немного побыть наедине с собой.

Проявившиеся личностные различия породили ситуацию, в которой Джонатан, от природы более холодный, стал контролирующим «сильным», а Дебора, которую страстно тянуло к близости, — «слабой».

Если бы они оба осознавали, что их истинные потребности создают парадокс страсти, то наверное нашли бы какой-то компромисс в отношениях или, может быть, решили бы остаться друзьями, а не любовниками. Однако без этого знания их реакцией друг на друга начала управлять именно ловушка страсти.

В последующих главах мы подробно рассмотрим разные типы личности, увидим, как они сталкиваются и уживаются друг с другом, как их уравновесить. Однако сначала мы более подробно остановимся на позициях «сильного» и «слабого» в любви и разберемся, как получить больше власти, имея с ними дело.

Глава 3

«Сильные»

Бремя власти

В руках партнера, занимающего позицию «сильного», сосредоточена вся исполнительная власть в отношениях. Я имею в виду, что именно он определяет, продолжать или прекратить связь. «Слабые» иногда уходят сами, но исключительно из-за того, что «сильная» сторона психологически гонит их прочь.

Я уверен, в какой-то момент жизни вам приходилось бывать «сильным» партнером. Почти каждому знакомо противоречивое, неловкое чувство, когда с вами хочет близости человек, который вам не нужен. Это одновременно лестно и невыносимо, поднимает самооценку и при этом истощает эмоционально. Почти всегда данная ситуация вынуждает человека поступать так, как он не стал бы вести себя в других условиях. Когда все заканчивается, должно наступить приятное чувство облегчения, но оно не приходит. Разберемся, почему и как парадокс страсти создает обстоятельства, в которых нет эмоционального победителя.

«Сильный» — не монстр

Так как у «сильного» партнера есть власть над «слабым», заманчиво повесить на него ярлык черствого сердцееда или труса, боящегося близости. Однако на самом деле большинство «сильных» искренне желают, чтобы отношения складывались хорошо. Как и «слабые», они — жертвы мощных межличностных сил, отталкивающих людей друг от друга, когда отношения теряют гармонию.

В данной главе мы изучим модели поведения «сильных» партнеров с точки зрения самой главной человеческой потребности — не чувствовать эмоционального гнета со стороны другого человека.

«Слабые» на самом деле испытывают невыносимую боль — страдания отвергнутого. Тем не менее, когда отношения выходят из равновесия, «сильные» тоже переживают невероятный стресс. Они обречены на острое чувство вины, гнев, смущение, сомнения в себе, отчаяние. Если они попытаются отрицать свое несчастье, оно будет только усиливаться. «Сильные» часто скрывают угасание любви так долго, как только возможно. Поскольку они, вероятно, сами бывали в положении слабой стороны, им знакома деструктивная мощь отказа, и они будут стараться не наносить партнеру смертельный удар. К этому добавляется страх перед одиночеством, жизнью без романтических отношений, поиском нового возлюбленного и связанными с этим опасностями.

Завоевав любовь партнера, «сильный» сначала чувствует радость и облегчение. Затем возникает замешательство: он понимает, что его чувство остывает, но не знает почему. «Сильный» считает это состояние временным, и его разум напряженно ищет объяснение такому развитию отношений. Но когда человек попадает в ловушку страсти, никакие раздумья и волнения не изменяют поведение, отражающее уменьшающийся эмоциональный вклад в отношения.

Ты не даришь мне цветы...

Один из первых признаков нарушения гармонии отношений — ослабление интенсивности ухаживания одного из партнеров, но не второго. Новоиспеченный «сильный» больше не видит необходимости в подарках, бездумной трате денег, подавлении дурных привычек и уходе за внешностью. Когда Джонатан почувствовал охлаждение к Деборе, он постепенно отказался от одного из традиционных проявлений внимания.

Первые два месяца после знакомства я всегда дарил Деборе цветы при встречах. Я люблю работать в саду, и у меня во дворе постоянно что-нибудь цветет. Букеты стали нашей маленькой традицией. Но однажды Дебора пожаловалась, что с растениями я провожу больше времени, чем с ней, и я почувствовал отчуждение.

При любых гармоничных взаимоотношениях ухаживание неизбежно ослабевает, переходит в привычное поведение — желаемую обоими серьезную, долгосрочную связь. Но возвращение Джонатана «в норму»

было преждевременным, что сигнализировало об уменьшении его эмоционального вклада в отношения. При этом он не осознавал, что его отдаление лишь разжигало страсть Деборы.

Лора в свою очередь начала демонстрировать Полу то, что называет своей...

...истинной сутью. Я темпераментный человек и обычно теряю терпение с более медлительными людьми. Я такая — ничего не поделаешь. А Полу на все нужно время, и очень скоро я стала раздражаться. Когда он обратил мое внимание на это, я свалила все на свою занятость.

Многие «сильные» партнеры (и Лора не исключение) стараются маскировать свой возврат к нормальному поведению отговорками, и самая частая — перегруженность на работе. Это позволяет им пресекать нежелательные разговоры о проблемах в отношениях. Кроме того, Лоре, как и многим другим «сильным», хотелось верить, что ее оправдание — не выдумка и что ее стресс связан только с работой.

В длительных отношениях

При длительных отношениях состояние «ты не даришь мне цветы» проявляется в том, что «сильный» партнер становится менее внимательным, чем «слабый». В одних случаях эти изменения не очень заметны, хотя и немаловажны. В других — они переворачивают всю жизнь пары.

Одна моя клиентка, Пег — стройная, привлекательная женщина немногим за сорок лет, — прожила в браке 23 года, прежде чем ей удалось реализовать свою заветную мечту. Она была страстным коллекционером предметов американского прикладного искусства, и, когда дети поступили в колледж, на полученные в наследство деньги Пег открыла маленький тематический магазин. Бизнес пошел неожиданно хорошо.

Однако успех бизнеса Пег стал проблемой для крепкой на первый взгляд семьи. На первом сеансе она рассказывала:

По-моему, в том же году, когда я открыла магазин, Билла обошли повышением до исполнительного вице-президента компании. Своим жестом руководство просто показало, что он не принадлежит к корпоративному «внутреннему кругу». Билл уволился, рассчитывая улучшить свое положение в другой компании. Ему действительно предложили работу, но на более низкой должности. Он отказался. Затем у него возникла идея

помогать мне развивать бизнес. Мне понравилось его решение, но вскоре стало ясно: Билл собирается возглавить бизнес, не понимая, что моя работа довольно прозаична и скучна — например, пробивать чеки на покупки. В общем, идея Билла не сработала, и он, видимо, просто сдался.

Пег понимала, что их с Биллом статусы за год фактически поменялись местами, но не осознавала, как глубоко данный факт повлиял на отношения между ними.

Раньше я читала кулинарные книги и часами стояла у плиты, чтобы приготовить что-нибудь вкусное, вышивала на его рубашках монограммы, крахмалила воротнички. После открытия магазина все это пришлось прекратить, но я по-прежнему старалась порадовать мужа. Мне не хотелось, чтобы он чувствовал себя на втором месте. Теперь мое стремление сделать приятное кажется сном. Билл заметил, что я перестала угождать ему в «мелочах», и это задело его на удивление сильно. Я защищалась нехваткой времени.

В счастливых гармоничных парах «мелочи» — как валюта привязанности. И когда обмен ими нарушается, страдают и сами отношения. Пег 22 года была «слабым» партнером, однако теперь карьерный провал Билла и ее успех в бизнесе резко поменял их местами.

Синдром превращения лягушки в принца

В период ухаживания человек не настолько слеп, чтобы не замечать недостатков избранника. Но страсть склонна закрывать глаза на изъяны и даже превращать их в очаровательные «изюминки».

Со временем любовь «слабого» партнера бросает восприятие отношений «сильным» в противоположную крайность. Он перестает замечать привлекательные качества своей второй половины и фокусируется на его недостатках. Не важно, насколько красив «слабый» в глазах окружающих. Для «сильного» принц (или принцесса) превращается в лягушку.

Лоре пришлось признаться, что она стала по-другому воспринимать Пола.

Одной из проблем, мешавших мне выйти за Пола, было то, что я перестала считать его физически привлекательным. Честно говоря, больше всего

меня раздражали в нем качества, которые сначала умиляли (полное отсутствие тщеславия и чуть «помятый» вид кабинетного ученого). Глядя на него и на других мужчин, сами понимаете, о чем я думала.

Так же как во время ухаживания, идеализация половины подталкивает к близости, утрата прежнего блеска «слабым» партнером дает «сильному» повод для эмоционального отстранения. Для мужчин внешность любимой играет более важную роль, чем для женщин. Поэтому увядание физической привлекательности должно вызывать у женщины — «слабой» стороны в паре — глубокое беспокойство. Часто это прелюдия или оправдание для неверности партнера.

Приукрашивание

Разрешению проблемы служат методы, к которым любят прибегать «сильные» партнеры. К сожалению, срываются они хуже всего, потому что по сути лишь подпитывают ловушку страсти. Выход из ситуации — вернуть «слабой» стороне былой блеск — выглядит вполне логичным, но зачастую только вредит.

«Украшательство» — это когда «сильный» начинает подсказывать «слабому», как стать привлекательнее. Советы (прямые или ненавязчивые намеки) сводятся к призывам изменить прическу, стиль одежды, макияж, массу тела или еще какие-то внешние черты, которые уже не выглядят соблазнительными. Майлс попробовал «приукрасить» Бет.

Когда мы познакомились, Бет была очень стройной, но после рождения Хлои похудение давалось ей с большим трудом. Дошло до того, что мне приятнее стало заниматься с ней любовью в темноте. На годовщину нашей свадьбы я подарил ей абонемент в тренажерный зал. Бет начала туда ходить, и я уже заметил прогресс. Однако меня раздражали ее настойчивые требования похвалы. Бет ожидала, что я чаще буду заниматься с ней сексом, но этого не произошло. Постепенно она забросила тренировки.

Украшательство часто приводит к обратному эффекту, поскольку рвение «слабого» партнера, стремящегося выполнить все требования любимого, лишь укрепляет в «сильном» ощущение власти. А как только он уверится в возросшем контроле над отношениями, ловушка страсти ослабит его любовь.

Невероятное ослабление интеллекта

«Слабый» партнер не только теряет внешний лоск, он еще и глупеет. Никто не раскрыл этот феномен лучше, чем Мэрилин Френч в своем бестселлере *The Woman's Room* («Женская комната») *. За описанием первых восторгов новой любви и идеализации возлюбленного следуют слова:

Но однажды происходит невероятное. Вы сидите вместе за завтраком. Ты в легком опьянении смотришь на своего возлюбленного — прекрасного, драгоценного возлюбленного, и вдруг он, приоткрыв свои очаровательные, похожие на бутон розы уста и продемонстрировав великолепные сверкающие белизной зубы, произносит какую-то чушь. Все твое существо замирает и холодеет. Любимый никогда прежде не произносил подобных глупостей... Ты просишь повторить. И он повторяет. Он говорит: «За окном льет как из ведра», а ты в ответ: «Ничего подобного. Дождя нет. Может, тебе стоит проверить зрение и слух?..»

Сексуальное влечение печально известно тем, что отвлекает внимание от уровня интеллекта нового партнера. Впоследствии это может стать мощным источником дисгармонии. Однако даже когда возлюбленные мало отличаются по умственным способностям, дисбаланс, возникающий по другим причинам, представляет «слабого» не таким сообразительным, как на самом деле.

Печальный факт заключается в том, что из-за крайнего напряжения сил «слабый» партнер действительно *может* терять гибкость мышления, а также свое очарование и находчивость, в которых мы часто видим признак творческого ума. «Слабый» действует неуклюже, заторможенно, зажато, как во время собеседования, которое идет все хуже и хуже. В результате «сильный» партнер чувствует себя связанным со скучным, раздражающим, надоедливым человеком, который лишь ставит его в неловкое положение. Это подпитывает желание «сильной» стороны отношений эмоционально отдалиться.

«Академическое» решение

Когда IQ «слабого» партнера начинает падать, «сильный» может прибегнуть к «академическому» решению. Великолепной иллюстрацией сказанного считаю пример моего клиента Скотта, писателя и менеджера

* *French Marilyn*. *The Woman's Room*. New York: Summit Books, 1977.

книжного магазина. Скотт сходил с ума по Алане — красивой и жизнерадостной официантке из кафе, куда он часто заходил. Однако в их отношениях быстро возникли проблемы, связанные с дисбалансом интеллектов.

Культурные запросы Аланы сводились к просмотру сериалов и чтению любовных романов. Сначала ее вкусы казались мне очаровательными — так мило и интересно она рассказывала обо всем этом. Через какое-то время ее интересы стали казаться мне слишком юношескими, неразвитыми. Я уговорил ее посещать дополнительные курсы. На мой взгляд, лекции по философии и литературе были неплохим началом для саморазвития. К чести Аланы, она очень старалась, но боязнь неудачи подавляла все ее достижения. Она пыталась говорить «умными» словами и рассуждать на темы, которые, по ее мнению, меня интересовали. При друзьях мне было очень неудобно. Я даже испытал облегчение, когда она умерила свой «интеллектуальный пыл» в компаниях.

Алана отчаянно старалась угодить Скотту, подстраиваясь под его личные качества и требования. Но излишними усилиями она только подчеркивала разделяющую их пропасть и увязала в характерной для «слабых» партнеров чрезмерной податливости. В результате Алана замкнулась в молчании, подавив свою врожденную привлекательную естественность.

Решение: «Почему ты не можешь быть более...»

Важным элементом эволюции любых взаимоотношений является постепенное привыкание друг к другу, когда возлюбленных начинает устраивать повседневное, неромантическое поведение партнера. Однако когда гармония отношений нарушается, реальная «версия» второй половины разочаровывает «сильного» партнера, причем порой до такой степени, что он не находит в своем избраннике личностных качеств, способных удовлетворить даже базовые потребности.

Для «сильных» партнеров универсальная фраза «Почему ты не можешь быть более...» завершается такими словами:

- общительным,
- уверенным в себе,
- интересным,

- непосредственным,
- преуспевающим,
- независимым,
- таким же забавным, как раньше.

«Сильный» не бросает подобных упреков в лицо своему партнеру, зато часто произносит их в разговорах с друзьями, обсуждая свои проблемы в отношениях. Все эти претензии доказывают: навязчивая любовь «слабого» часто вызывает такую неприязнь «сильного», что тот начинает видеть изъяны в *самой личности* любимого человека. Выискивание недостатков переходит в еще большее отчуждение.

Когда Лору стали беспокоить отношения с Полом, она приписала это недостатку общения с другими людьми. Ей не хватало любимой ночной жизни, друзей, тогда как Пол был заядлым домоседом. В результате Лора решила сходить с коллегами в новый ночной клуб. Пол сопротивлялся, но Лора пригрозила пойти одна, и ему пришлось уступить. Поведение Пола в клубе напомнило ей «дебют» на рождественской вечеринке.

Пола бросало из крайности в крайность: то он был чрезмерно нежен, то впадал в подавленное настроение. Наконец, я отвела его в сторону и спросила, в чем дело. Он ответил, что здесь очень шумно и ему хочется уйти. Я сказала «пожалуйста», на что он заявил «вместе». Затем он вновь стал вести себя как пылкий влюбленный, будто это могло меня в чем-то убедить. Я его проигнорировала и вернулась к своему столику. Во мне кипело отвращение, раздражение, злость, что Пол ведет себя так... нелепо.

Желание Лоры было простым, но невыполнимым: переделать Пола на свой лад. Данный мотив стоит за всеми решениями «сильных» партнеров, но мы уже знаем, что такой подход неконструктивен, поскольку приводит к чрезмерной покорности «слабого» и связанным с этим осложнениям.

Трепет прошел

Постепенно сексуальный интерес «сильного» партнера к «слабому» начинает идти на убыль. Сам секс становится лишенной страсти разрядкой напряжения, или, как говорят мне клиенты-женщины, «надо отвернуться или потерпеть». Трепет любви у «сильного» уходит.

В фильме Вуди Аллена «Энни Холл» (Annie Hall, 1977) есть хороший эпизод — мой любимый пример того, насколько отличается отношение «сильного» и «слабого» партнеров к сексу. Когда Энни занимает позицию «сильного» в паре, а Элви Сингер — «слабого», на разделенном экране параллельно показывают их сеансы у психоаналитика. По одну сторону Элви жалуется доктору, что они с Энни почти не занимаются любовью — *всего* три раза в неделю. По другую сторону Энни говорит, что Элви постоянно хочет секса, *целых* три раза в неделю! Энни чувствует себя жертвой сексуального интереса Элви, и это ее все больше отталкивает. Конечно, в реальной жизни вряд ли это повод для смеха.

Решение: эротизм

Эротизм, призванный оживить желание у «сильного», может ввести в интимные отношения *каждый* из партнеров. Пары часто используют эротические стимуляторы, фантазии, специальные книги или фильмы, лекарства, даже привлекают дополнительных партнеров. Конечно, перечисленные приемы мы наблюдаем не только при негармоничных отношениях, но именно для них эротизм зачастую становится необходимой составляющей.

В случае Пег и Билла эротизм ввел муж после двух десятилетий обычного секса. Ошеломленная Пег отнесла смену сексуального поведения мужа к неуверенности, появившейся в нем после перенесенных разочарований в карьере.

Казалось, что он хочет доказать мне и себе свою мужскую состоятельность и ценность, но все мои силы расходовались на другое. Меня такие забавы совсем не интересовали. Билл стал приносить домой такие вещи, как видео для взрослых. Я не спорила, потому что для него это, видимо, было очень важно и мне не хотелось ранить его чувства. Но это было трудно, и он знал, что я притворяюсь.

Иногда эротизм выражается в форме поездок в романтические места, где страсть временно разгорается вновь. Партнеры надеются, что им удастся перенести домой возрожденный огонь. К сожалению, романтические каникулы обычно дают лишь временный эффект и ничего больше.

Есть еще одна форма эротического решения: женщина, занимающая положение «сильной» стороны, просто закрывает глаза во время занятий любовью и представляет себя с кем-то другим. При этом, лежа в объятиях партнера, она может испытывать вину за свои фантазии.

Когда дисгармония в паре невелика, эротические стратегии могут иметь успех, ведь тогда у «сильного» появляется хотя бы один хороший повод остаться. В разговорах о проблемах взаимоотношений вы наверняка тоже слышали: «Не могу уйти, потому что в постели все потрясающе». Но если есть серьезный дисбаланс, рано или поздно наступит момент, когда никакие дозы эротизма не смогут оживить угасшую любовь. У эротизма по расчету есть проблема: он *по расчету*.

Храните свои секреты

Когда двух людей связали новые, захватывающие отношения, или они создали гармоничную пару, между ними нет секретов. Они свободно делятся своими чувствами, переживаниями, предположениями, просто сплетничают.

Однако если срабатывает ловушка страсти, у «сильных» партнеров пропадает желание непринужденно общаться со своими «слабыми» половинами. Как и во многих других аспектах поведения, «сильные» не до конца осознают, что склонность воздерживаться от разговоров — признак нарастающего эмоционального отчуждения. В то же время «слабые» часто это понимают и пытаются «разговорить» партнера. Вот что произошло между Пег и Биллом.

Когда я возвращалась домой после интересного насыщенного дня в магазине, Билла интересовало буквально все. Но я так уставала, что повторять все заново просто не могла. Поэтому я рассказывала ему о каком-то одном событии, умалчивая об остальных. Билл начинал давить, и во мне нарастало раздражение.

Обратите внимание, Пег списывала на усталость свое нежелание беседовать с мужем и не признавалась, что ей просто не хотелось доверительно общаться с ним. Молчание — один из самых мощных барьеров, которые ставит «сильный» на пути к близости. С его точки зрения, чувства «слабой» стороны становятся настоящей удавкой, и такой барьер необходим для выживания.

«Сильный» в ловушке

Из целой гаммы смешанных чувств у «сильного» партнера кристаллизуется главное: он осознает, что попал в западню отношений с человеком, который его любит и очень в нем нуждается, но в любви к которому сам он не уверен.

Лора:

В то время в отношениях с Полом мне больше всего не нравилось ощущение, что я никогда больше не смогу страстно его полюбить. Было трудно поверить в силу его чувств ко мне, ведь мои собственные были какими-то... блеклыми. Я обижалась на Пола за то, что он не мог поддерживать во мне возбуждение.

Джонатан:

Дебора — человек крайностей: ей нужно либо полное погружение в отношения, либо никаких отношений вообще. Она не принимает «золотой середины», которая устраивала меня: приятно проводить время вместе, но при этом иметь достаточную свободу. Заметив в Деборе эту черту, я ощутил, что погружаюсь в зыбучие пески.

Майлс:

Смешно! Я достиг в жизни всего, что только мог пожелать, — у меня потрясающая жена, очаровательный ребенок, хороший дом, успешный ресторан, — и я чувствовал себя таким несчастным. Дошло до того, что мне страшно было возвращаться домой. Бет стала такой зависимой от меня, что я ощутил себя в тупике.

Надеясь снять напряжение, вызванное «лишением свободы», и избежать боли реального бегства, загнанные в угол «сильные» партнеры могут обратиться и к другому набору стратегий.

Смотреть на девушек, смотреть на юношей...

В начале ухаживания влюбленные смотрят только друг на друга. Но когда у «сильного» партнера возникает ощущение ловушки, он может *уходить визуально*, заглядываясь на привлекательных представителей противоположного пола — часто в присутствии «слабой» стороны своего союза.

Людам свойственно наслаждаться красотой человеческого тела, и многие счастливые пары время от времени позволяют себе это. В определенном смысле такое поведение — защитный клапан, безобидный способ справиться с тем, что моногамия противоречит некоторым человеческим инстинктам.

Однако чрезмерный интерес к красивым окружающим может очень ранить партнера и сигнализировать о серьезных проблемах в отношениях. Так было в случае Бет и Майлса.

Во время одной из редких семейных поездок на природу мы пошли на пляж. Я приготовила аппетитные закуски, положила новый купальник — первый, купленный после того, как я начала ходить в тренажерный зал, и очень рассчитывала хорошо отдохнуть. Но Майлс только и делал, что смотрел на других женщин. Похоже, он не мог себя побороть. Я что-то говорила, а его глаза смотрели мне за спину. Я оборачивалась и видела там девиц в бикини, причем даже не слишком хорошеньких!

Те, на кого обращает внимание «сильный» партнер, совершенно не обязательно должны быть красивее его пары. Значение имеет, что они *не такие* и эмоционально неподвластны ему.

Такое откровенное разглядывание обычно причиняет «слабому» боль, провоцирует его на злобные или псевдошутливые комментарии. Иногда «сильный» партнер даже пробует отказаться от дурной привычки посматривать на привлекательных особ противоположного пола. Но это не легкая задача — он смотрит непроизвольно, — ведь это непреодолимая психологическая реакция на скуку. Когда «сильного» «ловят на месте преступления», он начинает придумывать всевозможные хитрые уловки, чтобы скрыть свою дурную привычку. Так, один мой клиент украдкой поглядывал на привлекательных покупательниц в супермаркете, пока жена выбирала продукты.

Решение: вечеринки

Когда вы в следующий раз окажетесь на вечеринке, понаблюдайте за поведением пар. Вы многое увидите: женщину, флиртующую со всеми подряд, и мужчину, мрачной тенью следующего за ней. Или мужчину, танцующего со всеми женщинами, кроме той, с кем пришел, а она разговаривает с подругами, не сводя с него глаз.

Для неудовлетворенных «сильных» партнеров вечеринки служат чем-то вроде «прогулки в тюремном дворе». Они ценят обстановку,

царящую на них и оправдывающую неправильное поведение: «я немного перебрал», «он сам ко мне подошел...»

Как правило, «слабый» партнер ходит за своей «сильной» половиной по пятам, надеясь как можно быстрее уйти из опасного места. В результате страдают оба: после короткого глотка свободы «сильный» чувствует себя как в ловушке, а «слабый» еще больше боится быть отвергнутым.

«Сильный» испытывает гнев

Когда человек не получает то, что хочет, он сердится. Это нормальная реакция. Гнев и обида «сильного» партнера прямо пропорциональны ощущению, что он находится в тягостных отношениях. Он злится на «слабого» за то, что тот его разочаровал; сердится на самого себя, потому что попал в безнадежную ситуацию, которую бессилён изменить без эмоциональных бурь. Конечно, злость еще больше разрушает чувства «сильного» к «слабому».

«Сильный» может вести себя недостойно

Бывает, что, контролируя отношения, «сильный» партнер не чувствует власти над *ситуацией*. Это не одно и то же, и бессилие может вызвать новый виток эмоциональных процессов. Обида и отчаяние выплескиваются из области эмоций в поведение. «Сильный» подавляет своего партнера, а потом переживает шок, пугаясь собственных поступков. Так, Лора обнаружила, что ее раздражение постепенно переросло в приступы ярости, направленные на Пола.

В детстве мой брат храпел, как паровоз, с тех пор я терпеть не могу храп. У меня чуткий сон, а Пол ужасно храпел. Однажды ночью я разозлилась, разбудила его и выгнала из кровати. Досыпал он на диване. Впоследствии мне было очень стыдно, но я заметила, что стала чаще выражать свое раздражение. Как будто распахнулись створы шлюза.

«Сильный» партнер легко выплескивает свой гнев по разным мелочам, вроде храпа, поскольку не хочет касаться более важной проблемы — он разлюбил. Как и в случае Лоры, «сильный» начинает постоянно придираться к «слабому». Такое недостойное поведение не только дает выход гневу, но и является бессознательной

попыткой прогнать партнера без обсуждения реальных причин разрыва.

Хорошие и плохие

Кажется, гнев превращает «сильного» в злодея. Механика парадокса страсти позволяет ему *безопасно* выпускать пар, не боясь негативной реакции уступчивого партнера. Далее мы увидим: «слабый» тоже злится — отношения не удовлетворяют и *его* потребностей. Но он *не может* безопасно выразить свое раздражение — страх быть отвергнутым не позволяет ему этого делать.

Поэтому «сильному» достается роль подлого, агрессивного «плохого», а «слабый» часто становится преданной жертвой, «положительным героем». Такая ситуация коварно подпитывает дисгармонию отношений. Она заставляет «сильного» чувствовать себя все хуже и хуже, подталкивает его к нападкам на «слабого» с обвинениями, что тот делает из него чудовище. А это, в свою очередь, ставит «слабого» в положение добродетельной «Жанны д'Арк», терпеливо выносящей дурное обращение. Однако нельзя забывать, что, повесив ярлык «плохого парня» на «сильного», мы полностью снимаем вину за проблемы во взаимоотношениях со «слабого» партнера.

«Сильный» может быть агрессивным

Гнев и его проявление, даже косвенное, — нормальная реакция на ощущение «заточения», которое испытывает «сильный». Я объясняю своим клиентам, что такое поведение *не делает* человека плохим. Но, к сожалению, некоторые люди демонстрируют свой гнев опасными способами.

Некоторые клиенты попадают ко мне по решению суда. В большинстве случаев это мужчины, занявшие в отношениях позицию «сильного», которые физически и психологически издевались над своими спутницами жизни. Лечение в таких случаях бывает очень трудным и не всегда дает результаты. Тех же клиентов, которые хорошо реагируют на психотерапию, я стараюсь убедить, что их *чувство* гнева и отчаяния часто было *оправданным*. Вот только проявлять насилие в ответ на эти чувства нельзя *ни в коем случае*.

Оправдание отчаяния и гнева, испытываемых этими мужчинами, невероятно укрепляет их эго. Они сразу же начинают чувствовать себя увереннее и благодаря этому с большей вероятностью научатся эффективно и без вреда для окружающих справляться с гневом.

Решение: гнев

У гнева есть еще одна захватывающая функция, порождаемая ловушкой страсти и используемая как решение проблем. Давая выход злости, партнер, занимающий позицию «сильного», пытается спровоцировать ответную реакцию излишне покорного «слабого» и изменить его пассивное поведение. И это правильно, поскольку проявление гнева «на равных» действительно помогает сбалансировать отношения. Многие «сильные», в том числе Лора, со временем начинают считать своих партнеров мягкотелыми слабаками.

Казалось, Пол готов вытерпеть любую мою выходку, даже когда я критиковала какие-то базовые принципиальные вещи. Иногда мне просто хотелось, чтобы он накричал на меня, продемонстрировал твердость. Я уважала бы его больше.

Однако гнев как решение обычно не приводит ни к чему хорошему и лишь подавляет «слабого». Запомните: чтобы проявить гнев, зависимым людям необходимо ощутить невероятную злость или иметь очень высокую самооценку.

«Сильный» чувствует вину

В большинстве случаев резкая реакция «сильного» на свою пару вызывает в нем чувство вины. Он обвиняет себя в том, что разлюбил, не хочет интимной близости, ругает «слабого», стыдится его, обманывает и так далее. Но самое главное, «сильный» чувствует вину за то, что в нем так много злости на партнера.

Гнев подталкивает «сильного» бросить более слабого партнера, но чувство вины (и страха) напоминает ему о том хорошем, что было и есть в их отношениях. Угрызения совести коварны и порой столь интенсивны, что «сильный» сохраняет негармоничные отношения, чтобы наказать самого себя за ужасное поведение и чувства, которым нет оправдания.

Спираль гнева и вины

Гнев и вина тесно переплетены друг с другом — настолько тесно, что «сильный» иногда чувствует обе эмоции сразу. Не только гнев порождает в нем угрызения совести, чувство вины тоже может разозлить. В один из «взрывоопасных» вечеров Майлс испытал это.

У меня был кошмарный вечер в ресторане. Шеф-повар отпросился из-за болезни, и, как назло, пришел ресторанный критик. Вернувшись домой вечером, я первым делом споткнулся о ходунки Хлои. В доме был беспорядок, и это вывело меня из себя. Я закричал, что мы живем в грязи, дочка расплакалась. Бет проснулась и накричала на меня за это. Тут я еще больше разозлился, стал обвинять жену в беспорядке, в том, что она ничего не доводит до конца и вообще ни на что не способна. Мои слова задели ее за живое, и Бет начала плакать. Мне стало очень стыдно, что я расстроил ее до такой степени. Моя следующая мысль была: «Да я просто не могу больше так жить и не должен переживать».

Спираль гнева и вины поглощает значительную часть эмоциональной энергии «сильного», играя роль психологической ловушки, поскольку ее внутренние факторы подпитывают в нем чувство безысходности.

Что со мной не так?

«Сильные» часто не находят объяснения гневу и обиде на партнера. Пытаясь разобраться в том, что же их так злит и обижает, эти люди выстраивают определенные логические цепочки.

1. Мой партнер меня любит и готов ради меня на все.
2. Мой добрый, заботливый партнер заслуживает всей моей любви.
3. Но я все больше на него обижаюсь и меньше люблю, следовательно...
4. ...Со мной все-таки что-то не так.

«Сильные» люди часто уверены, что это «что-то» — врожденные недостатки характера, неисправимый эгоизм и холодность, из-за которых они неспособны никого любить. Лора занималась как раз таким *самобичеванием*.

Я так плохо обращалась с Полом, что начала думать: «Какая же я стерва!» Это меня очень беспокоило: раз я не в состоянии ничего создать с таким человеком, как Пол, смогу ли я вообще любить кого-то дольше двух месяцев?

Выискивание в себе изъянов — одна из форм самонаказания, и с помощью этого мы отчасти искупаем вину за то, что кого-то ранили. Это своего рода епитимья.

В подобном поведении кроется вполне реальная угроза. «Сильный» часто считает себя полностью ответственным за то, что больше не любит партнера, как будто чувства можно включать и выключать на свое усмотрение. Иногда это вызывает столь мощное презрение к себе, что человек готов практически на все, лишь бы избежать его. Обычно это означает еще большее отдаление от партнера. Один из самых сложных аспектов моей работы — убедить «сильных» освободиться от цепкой хватки вины. Я напоминаю им, что на «слабом» партнере лежит та же ответственность за проблемы в отношениях, а настоящий виновник — мощные движущие силы любви.

По мере ослабления ощущения вины с плеч «сильных» спадает часть груза и появляется надежда. Как ни парадоксально, шансов оживить любовь больше, если прекратить проклинать себя за ее угасание.

Только, пожалуйста, не воспринимайте мои слова так, что *никогда* не следует чувствовать себя виноватым. Если разочарование партнером ведет к агрессивным *действиям*, то вина пытается сказать вам: «Прекрати так себя вести!» Тем не менее у большинства моих клиентов и у людей, которые читают книги вроде этой, проблема состоит как раз в избыточном чувстве вины за «неправильные» мысли и чувства. (В главе 10 я описываю стратегии корректировки такого способа мышления.)

Виноватая женщина

Одна из самых трудных задач для меня — заставить женщин, занявших позицию «сильного», не чувствовать себя столь виноватыми в ухудшении отношений. С малых лет девочек учат, что быть женственной означает помогать и поддерживать. Гнев считается агрессивной, мужской, негативной эмоцией, ему не место в женском поведении. Сейчас данное мнение менее распространено в обществе, но оно по-прежнему прочно держится, особенно среди женщин, родившихся до беби-бума (конец 1940-х — начало 1950-х годов). Заняв главенствующее положение в отношениях, женщины считают необходимым скрывать гнев за виной, обращая его внутрь себя. Многие боятся даже мысли, что контролируют отношения и имеют больше власти, чем муж. К данной категории женщин относится Пег, которую я причислил к «замаскированным лидерам».

Пока Пег была «слабой», она очень редко позволяла себе сердиться на Билла. Однако и заняв лидирующее положение в семье, она

продолжала подавлять гнев. Из-за непреходящего ощущения вины Пег впадала в депрессию, состояние безнадежности, в какой-то момент даже думала о самоубийстве.

Однажды я почувствовала, что слишком злая и недостойна жить дальше. Вы не поверите, но порой мне даже представлялось, как Билл умрет от инфаркта, а я буду стоять на похоронах в траурной одежде и все будут мне соболезновать. Самое ужасное, что в глубине души я была рада свободе. Когда меня посещали такие мысли, хотелось, чтобы моя машина упала с обрыва.

Гнев Пег воплощался в ненависти к себе и депрессии. У нее начали появляться и физические симптомы — головная боль и потеря аппетита, она выглядела изможденной усталой женщиной.

Фантазии вдовцов

В основе депрессии Пег было то, что я называю «фантазией вдовы/вдовца». Это распространенная стратегия борьбы с ситуацией у «сильных» партнеров, подавляющих свой гнев чувством вины. Если бы «слабый» внезапно умер, «сильный» стал бы свободен и *не виновен* в случившемся. Ему даже будут сочувствовать, никто не скажет, что он бессердечный. Пег было трудно принять подобные фантазии как сигнал подсознания, как предупреждение, что она чрезмерно переживает ощущения вины и стыда. Я рассказал ей, насколько распространены подобные фантазии, и предложил считать их барометром ее несчастья и отчаяния в браке, но не подпитывать ненависть к самой себе (из-за чего ощущение вины лишь усугубляется, вызывая дополнительную потребность в таких мечтах).

Некоторым лидерам отношений инстинкт безошибочно указывает на появляющиеся признаки парадокса страсти. Тогда, наблюдая за странным поведением возлюбленного, его навязчивостью, «сильный» как можно быстрее и изящнее прерывает отношения. Но когда возникающий дисбаланс завуалирован сильной потребностью и страстью, или отношения успели далеко зайти, возникает еще одно осложнение: многие, возможно, даже большинство «сильных», тонут в том, что я называю СОН — синдромом обязательств и неопределенности.

Глава 4

Синдром обязательств и неопределенности (СОН)

Когда «сильный» выжидает

Когда пара впервые заходит ко мне в кабинет, мужчина и женщина заверяют, что оба хотят спасти отношения. Однако в дальнейшем становится ясно, что безоговорочно стремится к этой цели только «слабый» партнер. «Сильный» не может определиться со своими желаниями, надеждами и ожиданиями от сеансов психотерапии. Сможет ли наука обновить «слабого» партнера, превратить его в восхитительного возлюбленного? Предложит ли она простой выход из удушающих отношений?

Я пришел к выводу, что реальное желание лидеров состоит в том, чтобы психотерапия положила конец неопределенности. Они не могут понять, стоит ли продолжать отношения с данным партнером, и надеются, что голос специалиста, то есть посредника, окажется решающим.

Классическое для «сильных» партнеров раздвоение чувств сквозило в рассказе Джонатана, когда он описывал свои ощущения после того, как попросил у Деборы время подумать в одиночестве.

Меня очень беспокоило, что мои чувства к Деб так быстро превратились из пылких в теплые. Однако объективно я понимал, что не встречу никого, кто даст мне больше, чем она. Я представлял свое состояние, нагни Деб встречаться с другим — это было бы ужасно. Поэтому не стоило даже думать об окончании нашего романа. Я переживал непростое время. Мне не хотелось продвигаться вперед и пробовать что-то с ней создать, но именно это я и делал! А ставки были высоки.

От таких переживаний можно сойти с ума. Неопределенность чувств — это одновременное притяжение и антипатия к предмету, человеку,

поступку. Колеблющийся человек видит, что аргументы «за» и «против» полностью сбалансированы, и поэтому ситуация кажется безвыходной. Наверное, самое неприятное в серьезных любовных решениях то, что хочется знать наперед, к чему они приведут. Не обернется ли расставание со «слабым» партнером самой большой ошибкой в жизни? А может буквально за углом уже поджидает куда более подходящий возлюбленный? Кажется, одно решение правильное, а другое — нет, но никто не даст подсказку. Не хочется сжигать за собой мосты, но, очевидно, это как раз тот случай, когда нельзя иметь все и сразу.

В такие переломные моменты почти все испытывают неуверенность, поскольку идеальных пар не бывает, а, как выразился Джонатан, «ставки высоки». Но для лидера несбалансированных отношений неопределенность оборачивается долгими эмоциональными мучениями. Как мы увидим, «сильные» применяют разные стратегии, чтобы склонить чашу весов в ту или иную сторону и выбраться наконец из болезненного состояния нерешительности.

Для обозначения подобного поведения я использую термин «синдром обязательств и неопределенности» (СОН), придуманный мною для дилеммы, стоящей перед лидерами-холостяками, не решающимися вступить в брак. СОН бывает разным по интенсивности.

Легкий СОН

Многие «сильные» партнеры в самом начале отношений принимают для себя решение не вступать в брак. Так повел себя Скотт, менеджер книжного магазина, в романе с официанткой Аланой.

Я был одержим страстью, хотел быть рядом с Аланой, но о серьезных отношениях не задумывался. Испытывая сильнейший душевный порыв, в первый момент я на несколько секунд представил, что у нас все может получиться, хотя в глубине души понимал, что мы очень разные. При этом мне очень нравилось, что она стремится обо мне заботиться, и не хотелось ее ранить. Наверное, именно поэтому все затянулось дольше, чем нужно.

Отношения такого типа часто возникают под влиянием сиюминутных потребностей «сильного», переживающего переходный или просто сложный период в жизни и нуждающегося в заботе. В несбалансированных,

но «поддерживающих» отношениях часто оказываются студенты факультетов, на которых особенно сложно учиться, и люди, с трудом продвигающиеся по карьерной лестнице, или те, кто пережил неудачу в любви. Например, когда Скотт влюбился в Алану, он только что закончил писать свой первый роман и получил два «чуть теплых» отзыва от друзей.

«Сильный» партнер такого типа обычно не признается, что заранее установил «потолок» отношений. Ему не хочется без нужды ранить свою половину и превращать стабильную связь в хаос и драму. Его поведение туманно, он ничего не обещает и старательно скрывает свои истинные чувства.

Такие лидеры часто заканчивают отношения, воспользовавшись любым поводом: понравился кто-то другой, устал от давления «слабого» по поводу брака, завершился трудный период и поменялись потребности. Порой возникает несколько причин одновременно. В некоторых случаях лидер отчетливо понимает — надо продвигаться вперед и расставаться, но вся его решимость вдруг куда-то пропадает, стоит ему собраться с силами, чтобы объявить об этом «слабому» партнеру. В такой момент ранимость и протесты эмоционально зависимой стороны могут, попав в резонанс с сочувствием и страхом перед выходом из безопасной гавани, заставить «сильного» пересмотреть свои планы. Таким образом, неопределенность затуманивает даже четкую на первый взгляд картину.

Тяжелый СОН

Лидеры, серьезно страдающие СОН, обычно хорошо воспринимают идею брака, но до тех пор, пока их отношения не пошатнутся и не начнут выходить из равновесия. Синдром обязательств и неопределенности возникает и в негармоничном браке, хотя форма его проявления будет слегка иной: «сильного» начинает привлекать мысль о разводе.

Обсуждение свадьбы

Стоящие на распутье лидеры обращаются к старому приему Бенджамина Франклина — ставить в списке доводов галочки «за» и «против». Но из-за СОН возникает весьма мучительная ситуация: аргументы выглядят очень похоже.

Что хорошего в браке

Преданный супруг
 Конец холостяцких «загулов»
 Безопасный и доступный секс
 Родство душ
 Милая работа по дому
 Эмоциональная безопасность

Что плохого в браке

Подавляющий супруг
 Тоска по холостяцким развлечениям
 Скучный рутинный секс
 Отдаление старых друзей
 Нудные обязанности
 Ощущение ловушки

Поскольку «за» и «против» уравнивают друг друга, «сильные» могут бесконечно выбирать, по какому пути пойти, а из-за этого их тревога только растет. Везде поджидают болезненные потери. Ситуация кажется совершенно проигрышной.

Разум говорит «да», сердце — «нет»

Синдром обязательств и неопределенности дает начало спорам между умом и чувствами. Разум лидера резонно заявляет: нельзя бросить такого любящего, преданного партнера, а сердце горячо требует чего-то большего. Поэтому «сильный» *считает*, что стоит сохранить отношения, но *чувствует*, что надо уйти.

У «слабого» все наоборот: сердце хочет продолжать отношения несмотря ни на что, а разум осознает отчуждение «сильного» и предупреждает, что держаться за него нельзя.

Какая это любовь?

Большинство лидеров испытывают к своим половинам теплые чувства, но не знают, «настоящая» ли это любовь. Данный вопрос дополняет существующую неопределенность в отношениях. Даже когда Лора была полна сомнений, стоит ли ей провести с Полом остаток дней, она не переставала чувствовать к нему привязанность.

Я совершенно растерялась. Даже когда Пол безмерно раздражал меня, я была полна теплых чувств. Разве могло быть иначе? Он был такой ласковый, такой щедрый, так меня поддерживал, я восхищалась многими его качествами. Мы хорошо знали друг друга. Он был самый лучший друг, которого только можно себе представить. Разочарование возникло из-за мелочи — отсутствия восторга. Мне кажется, это состояние воспринималось

мною как данность. Но я не столь наивна, чтобы думать, что восторг влюбленности будет длиться вечно. Может быть, в продолжительных отношениях так и надо себя чувствовать? Я действительно не знала.

Язык, столь богатый смыслами и нюансами, бессилен, когда речь заходит о любви. Понятно, что к родителям мы испытываем качественно иные чувства, чем к возлюбленному (я не говорю о любимых лакомствах). Тем не менее всю эту гамму эмоций мы описываем одним избитым словом. Неудивительно, что Лора, как и многие другие лидеры отношений, испытывала смущение.

Я объяснил Лоре, что чувство, которое она описала, психологи называют «товарищеской» любовью и отличают ее от «романтической». Пол превратился для нее в «очень близкого друга», который больше не разжигает огонь чувств. На товарищеской любви строятся многие счастливые и крепкие отношения, однако сомнения Лоры явно свидетельствовали, что она очень нуждается именно в страсти и романтике.

Я настоятельно советую похожим на Лору «сильным» партнерам признать, что желание ярких романтических чувств, возникающее в длительных отношениях, вполне допустимо. Как только лидеры перестанут корить себя за эту совершенно естественную потребность, они придут в эмоциональное состояние, которое поможет им поработать над отношениями. А по мере того как отношения постепенно начнут возвращаться к равновесию, у романтических чувств, несомненно, появится шанс вновь выйти на поверхность.

Как свидетельствует Пег, иногда чувство жалости можно спутать с любовью.

Это было странное состояние. Я по-прежнему чувствовала к Биллу сильную привязанность: нас объединяли прожитые вместе годы, наши мальчики и многое другое. Но когда он перестал работать, я стала жалеть его, почти как раненую птицу. Сначала мне хотелось заботиться о нем, но романтические чувства пропали.

Жалость — естественный враг страсти. Вызывающий жалость партнер по определению понес какую-то потерю, а она почти всегда смещает равновесие позитивных сил между романтическими партнерами. Моей важнейшей профессиональной задачей было подсказать Пег, как помочь Биллу справиться с двойной проблемой: фиаско в карьере и успехом жены.

Верхом на маятнике

Это любовь — по Эдгару Аллану По. Жертва СОН ощущает себя в капкане нерешительности, тогда как неопределенность заставляет ее эмоции и желания раскачиваться из стороны в сторону, как маятник.

Маятник идет вниз, и все грани отношений кажутся плохими, неправильными. Лидер пытается заставить себя оценить хорошие стороны «слабого» партнера, но они уже ничего не значат. Перспектива продолжать серьезные отношения с ним не привлекательнее жизни в эмоциональном Алькатрасе, знаменитой американской тюрьме.

Иногда дневные мечты Лоры перемежаются с ночными снами. Вскоре после ситуации в клубе ей приснился сон, в котором четко отразилось отчаяние «сильного». Она была в великолепном свадебном платье и шла к церкви, где ее уже ждал Пол. Но доносившаяся органная музыка звучала безрадостно и зловеще, а когда Лора подошла ближе, перед ней разверзлась «бездонная яма». Не сумев остановиться, она полетела вниз и проснулась в холодном поту от ужаса. Ее бессознательное послало явный сигнал: «Беги от него!»

Когда негативное напряжение накапливается, лидер приходит к выводу, что отношения пора заканчивать. Где-то должен ждать кто-то более подходящий, умный, забавный, красивый, сексуальный, успешный; кто-то, кто надолго вдохнет страсть, избавит от смятения чувств. «Сильный» перебирает потенциальных кандидатов, и его мысли очень приятны. Слишком приятны...

Лидера внезапно охватывает сильнейшее чувство вины и вероломства. Майлс признавался:

Мысль о сексе с другой женщиной все больше привлекала меня, и, возможно, я начал бы действовать, если бы не почувствовал себя из-за этого подлецом. Я думал о том, чем рискую, об угрызениях совести, об осложнениях, о том, что жизнь Бет будет разрушена. А маленькая Хлоя... Мое сердце начинало болеть почти физически.

Представив себе реальные последствия разрыва отношений, «сильный» впадает в сентиментальность и тоску по прошлому. Как только Пег приходила в голову мысль о разводе с Биллом, ее захлестывали воспоминания о проведенных вместе счастливых минутах.

Я начинала думать о том, как мы были счастливы после покупки первого дома. Я так гордилась, что могу наконец переехать из квартиры! А еще о трудных родах второго сына. Я очнулась после анестезии и увидела вокруг букеты цветов. Билл стоял с Бобби на руках и смеялся сквозь слезы. Это особые моменты...

Чувство вины, сострадания и тоски по прошлому толкают маятник в другую сторону. Иногда изменения настроения происходят очень быстро и резко. Тогда «сильному» почти не верится, что ему могла прийти идея о том, чтобы бросить «слабого». Теперь лидер сосредоточен на теплом уюте отношений и отчаянной незащищенности одиночества. Он думает о вполне реальном риске заразиться венерическими болезнями; размышляет, есть ли кто-то лучше, чем его спутник жизни. А если да, получится ли что-нибудь с этим человеком? Наверное, нет. «Сильный» предупреждает сам себя, что не надо требовать от любви слишком многого, ведь можно легко потерять все.

Теперь маятник застывает в положении «за брак» и настраивает лидера на сохранение серьезных отношений. Когда чувство вины проходит, наступает такое облегчение, что даже возникают моменты настоящего, безудержного счастья. Не хочется ничего — только удержать это позитивное чувство любви.

Но вскоре вступают в силу другие обстоятельства: «сильному», освободившемуся от вины и беспокойства, сопровождавших его размышления о расставании, вновь начинают лезть в голову старые мысли. Он еще раз смотрит на «слабого» — это все тот же человек с теми же неприятными качествами. И опять пропадает уверенность в необходимости сохранять отношения с ним.

Чем же определяется решение лидера остаться с прежним партнером — истинной любовью или попыткой избавиться от вины и волнения? Не прогадает ли он, оставшись? Теперь недостатки зависимой стороны уже невыносимы, и фантазии на тему разрыва возвращаются. Маятник идет в сторону негативных граней брака. Но теперь лидер еще глубже вовлечен в отношения; он еще сильнее чувствует себя как в ловушке, и цикл начинается снова.

Неопределенность побега

Когда серьезные обстоятельства, например беременность или новая работа, вынуждают принять решение о судьбе отношений, маятник бешено раскачивается во все стороны. «Сильный» попадает

на «американские горки» эмоций. То он твердо решил уйти и собирает вещи. То в следующую секунду страстно обнимает «слабого», давая страшные клятвы никогда не расставаться. Практически все страдающие СОН знакомые мне лидеры (клиенты, друзья, коллеги, да и я сам не исключение), которым приходится быстро решать судьбу отношений, переживают своего рода «временное помутнение рассудка». Для этого состояния характерны сильные перепады настроения и тенденция выводить друзей из себя мольбами помочь и поддержать. И когда «сильный» попадает на «американские горки», «слабый» находится рядом, переживая вместе с ним все захватывающие дух эмоциональные взлеты и падения.

Выиграть время

Когда неопределенность впервые загнала Джонатана в тупик, он сделал то же, что и большинство лидеров, — попросил отсрочку.

Дебора позвонила мне через несколько дней после Дня благодарения и поинтересовалась, решил ли я что-нибудь по поводу наших отношений. Я честно признался, что пришел к выводу, что сам точно не знаю, чего хочу, и предложил действовать по обстоятельствам. Мы решили встретиться в ближайшие выходные и вместе позавтракать.

Решение «действовать по обстоятельствам» оказалось идеальным вариантом для Джонатана. Не расставаясь с Деборой, он ограничивал ее ожидания. Хотя Дебора была задета переходом Джонатана от пылкости к нерешительности, она согласилась с доводами, что катастрофа с предыдущим браком оставила в его душе страх перед серьезными отношениями. Джонатан сказал, что лучше продвигаться постепенно, надеясь, что со временем все само наладится.

Многие лидеры стараются поддерживать отношения в формате свиданий как можно дольше, исходя из того, что ситуация будет развиваться. Однако вместо этого отношения становятся на удивление статичными. Многие «слабые» понимают, как опасно настаивать на помолвке или браке — это означает риск вообще потерять партнера.

Есть еще один способ, которым «сильные» покупают время, — намного более рискованный, чем свидания. Он состоит в том, чтобы попробовать решиться...

Решение: пожить вместе

Когда люди одинаково хорошо соответствуют друг другу и серьезно подумывают о браке, совместная жизнь становится правильным шагом к настоящей близости и прочным долговременным отношениям. Даже счастливые гармоничные пары испытывают волнение перед лицом таких обязательств, и проживание под одной крышей иногда помогает им. Но я почти уверен, что в большинстве пар, живущих вместе без конкретных перспектив брака, отношения несбалансированы.

Совместная жизнь — это один способ, которым лидер «покупает» себе драгоценное время и откладывает на потом решение «быть вместе навсегда». Он оптимизирует варианты: «слабый» партнер остается при нем и по-прежнему удовлетворяет его важные потребности, однако шанс найти другого кандидата окончательно не исчезает.

В основном лидер надеется, что совместная жизнь сама разрешит обуревающие его сомнения и поможет определиться с чувствами. Может быть, она окажется раем на земле, а может быть, и адом. Он молится, чтобы было либо одно, либо другое.

Некоторые «сильные» стремятся избежать обязанностей, связанных с совместным проживанием. История Джессики и Филипа показывает, что лидеры часто объясняют совместную жизнь с зависимыми от них партнерами практическими поводами.

Филип работал в Нью-Йорке на телевидении продюсером новостного шоу, а Джессика — сценаристом в той же передаче. Их обеды перетекли в ужины, и однажды вечером Филип признался в любви. Джессика была тронута и польщена. Филипа очень уважали коллеги, ее друзья тепло относились к нему за вдумчивость и чувство юмора. Была лишь одна проблема: Джессика испытывала сильную привязанность к Филипу, но в ней не было пылкой страсти, знакомой по другим связям. Она вспоминает, как обдумывала решение переехать к нему жить.

В Нью-Йорке, когда люди создают пару, немедленно возникает проблема совместного проживания, поскольку снимать квартиру — очень дорогое удовольствие. Когда мы с Филипом сошлись, мне уже было тридцать два, а я все еще жила в комнате с соседкой. Знаете, в жизни наступает момент, когда просто вырастаешь из такого образа жизни, а у Филипа была отличная квартира в хорошем районе. Я знала, что

веду себя как отъявленная авантюристка, но мне было очень хорошо с ним, а место показалось шикарным, и такое сочетание меня очень привлекало. Иногда я задумываюсь, что было бы, если бы мы встретились не в Нью-Йорке, а где-нибудь еще...

Когда поведение одного из партнеров определяется практичностью, велика вероятность, что он — колеблющийся лидер, а отношения в паре негармоничны.

Когда пара съезжается, новизна ситуации может придать отношениям временный импульс. Но «медовый месяц» заканчивается, и «сильный» партнер, придя в себя, чувствует еще большую неопределенность. Полусерьезные отношения естественным образом цементируют ситуацию, переплетая жизни и имущество пары. «Слабый» неизбежно становится более эмоционально зависимым от «сильного», а тот чувствует еще большую скованность. Ответственное решение по-прежнему где-то вдалеке, как мираж, а СОН не проходит.

Будь что будет

Страдающие СОН лидеры иногда просто слагают с себя полномочия и избегают принятия решений, давая судьбе право определить исход отношений. Данный подход практикуют более пассивные типы лидеров, например Джессика.

Я прожила с Филипом несколько лет. Он не настаивал на браке, но время от времени поднимал эту тему. Обычно я отвечала: «Пока нет...» А потом у моей сестры родилась дочка. Я никогда не возилась с детьми и просто влюбилась в малышку. Теперь я поняла, что мне очень хочется ребенка, но все еще не могла заставить себя выйти за Филипа. Я забеременела, но никак не могла решиться на вступление в брак. Честно говоря, я не собиралась ничего предпринимать до родов, но родительское воспитание вдруг взяло верх над моими сомнениями, и на четвертом с половиной месяце беременности мы официально поженились.

Джессика избегала принятия решения до последнего, предоставив биологическим и социальным силам «втолкнуть» ее в брак. Единственный выбор, который она сделала, — путь наименьшего сопротивления.

Свадьбы — взгляд из ловушки страсти

Бракосочетание — социальный институт, мудро придуманный для избавления от синдрома обязательств и неопределенности.

Существует два основных типа заключения брака — «быстро и скромно», который выбрала Джессика, и «грандиозный праздник». При первом варианте, когда маятник смещается к позитивной стороне серьезных отношений, колеблющийся лидер решается на свадьбу (да какая разница!). Это спонтанный, относительно безболезненный и даже захватывающий порыв, а не решение, которое «сильный» с трудом и сомнениями принимает после многочисленных колебаний маятника.

В то же время проект роскошной свадьбы заставляет колеблющегося лидера ощутить свою беспомощность: события просто накатывают на него с мощью цунами. Даже когда праздник ожидается не самый роскошный, планирование, затраты, приглашения, ожидания всех участников события подавляют «сильного» и не дают сделать ни шага в сторону. Свадебная роскошь наполняет его парализующим ужасом, и ему редко хватает смелости и самообладания вырваться на открытое пространство, как зайцу, попавшему в луч прожектора.

Однако нельзя утверждать, что брак — всегда плохая идея при негармоничных отношениях. Я за то, чтобы несбалансированные пары работали над собой до брака, но свадьба сама по себе в принципе помогает достичь гармонии.

Решение: бракосочетание

Даже в наш век легких разводов большинство людей признают значение и важность института брака. Многие пары признавались, что не старались бы устранить проблемы в отношениях, если бы не решили пожениться.

Но если лидер ожидает, что брак подарит ему волшебное, безоблачное, сказочное счастье (а некоторые так и думают), то его ждет большой сюрприз. Уже до свадьбы ощущая себя в западне, после церемонии он может оказаться «погребенным заживо». А когда он поймет, что вошел в договорные отношения и теперь навеки привязан к «слабой» стороне и что нарушение договора обернется эмоциональной и финансовой катастрофой, он находит утешение в не самых безопасных вещах.

Решение: запретная связь

Сексуальная неверность дает неопределившемуся «сильному» (женатому или холостому) шанс вырваться из внутреннего тупика. Иногда лидеры сознательно ищут романы на стороне, но чаще бездумно ухаживают за теми, кого находят привлекательными. Надо признать, что человек не всегда до конца признается себе в неудачных отношениях, и сигналы заинтересованности, посылаемые им потенциальным партнерам, могут быть произвольными.

Сознательно или нет, лидера начинает притягивать необычность, страсть и перемены, которые даст новая связь. В то же время чувства вины, стыда и тревоги сдерживают его. Но наступает критический момент, и «сильный» решает, что роман на стороне поможет ему определиться с основными отношениями раз и навсегда. Это называется *логическое обоснование*, позволяющее отбросить вину и страхи, чтобы проверить свою привязанность к «слабому».

Лидера может поразить накал эротизма при первой встрече с новым любовником. Запретность плода многократно усиливает страсть. Майлс убедился в этом, когда разочарование в жене привело к бурному роману с кондитером ресторана — привлекательной девушкой чуть старше двадцати лет.

Я давно заметил, что Моника мной интересуется, и понял, что наши чувства взаимны. Однако понимал и то, что любое развитие отношений приведет к неприятностям. Однажды вечером Бет несколько раз звонила мне из-за какой-то ерунды, и мое терпение лопнуло. Когда ресторан закрылся, Моника принесла мне бокал вина и спросила, не хочу ли я поболтать. Через несколько минут мы занимались любовью у меня в кабинете. Должен сказать, это было что-то сверхъестественное.

Когда у нового любовника отсутствуют качества, делающие его более гармоничной парой для лидера, измена не становится хорошим решением проблемы и лишь усугубляет ситуацию. Связь с Моникой позволила Майлсу разрядить связанное с Бет напряжение и удовлетворила накопившиеся сексуальные потребности, но попутно обострила в нем чувство вины перед женой и досаду, что та не соответствует его ожиданиям. Мимолетное наслаждение запретной связью убедило Майлса продолжить роман с Моникой и *еще сильнее* усугубило чувства вины и злости. Подобные решения часто входят в привычку и ведут к еще более серьезным проблемам.

Решение: пробное расставание

Когда маятник отношений клонится к проблемам, лидер, вероятно, прибегнет к еще одной распространенной стратегии, позволяющей выиграть немного времени, — к пробному расставанию. Привлекательность этого решения в том, что оно дает «сильному» ничем не ограниченную свободу на любовном рынке, но *по-прежнему* не разрушает основных отношений.

Лидер деликатно предлагает такой выход, подчеркивая, что он даст обоим время все обдумать. Он убеждает партнера, что ему нужно немного «свободы», уединения и что тогда появится шанс во всем разобраться. На вопрос «слабой» стороны, что было неправильно сделано ею, «сильный» охотно берет всю вину на себя. Он начинает рассказывать, что «сейчас совсем запутался», часто ссылаясь на загруженность на работе. Лидер будет чувствовать и демонстрировать «слабому» свою ответственность за произошедшее, подчеркивая, что тому будет куда лучше без него.

Связь Майлса с Моникой длилась два месяца — больше он не мог выносить обмана. Они с Бет почти не разговаривали, его жизнь все больше вращалась вокруг ресторана и Моники, а жена по-прежнему ничего не знала. Тем не менее расставание далось Майлсу нелегко, и он чувствовал, как разрывается между двумя очень разными стихиями: жизнью семейного человека и бонвивана-ресторатора. Вот как он описывал решающий вечер.

Я поздно вернулся домой. Бет не спала и что-то читала. Я все еще обдумывал, как уйти от жены, но вдруг все началось... Жена обвинила меня в связи с Моникой. Я ничего не ответил, но сказал, что подумываю о том, чтобы попробовать пожить порознь. Она заплакала и прошептала, что не может поверить в случившееся. В ответ на мои слова, что я запутался и что недолгое расставание поможет, она уничтожающе взглянула в мою сторону, отшвырнула книгу и закричала, что ненавидит меня.

Для некоторых лидеров провоцирование пробной разлуки становится «мягким» способом завершить несбалансированные отношения. Намекая, что не все потеряно, они постепенно подводят «слабого» партнера к этому решению, стараясь смягчить его страдания и унижение. При этом многие «сильные» искренне верят в собственные слова о том, что расставание будет временным. Какими бы рассуждениями

ни руководствовался лидер, весьма вероятно, что реальность его удивит. Дело в том, что после выхода из интимных отношений ловушка страсти порождает новый мощный виток эмоциональной динамики.

Когда кто-то ждет

Когда к пробному расставанию подталкивает связь на стороне, есть три распространенных исхода.

Новая любовь — конец неопределенности

Новая связь приносит большее удовлетворение и оказывается более гармоничной, чем официальные отношения. В этом случае неопределенность исчезает, но конфликт, вина и эмоциональная боль — нет. Особенно это чувствительно, когда официальные отношения имеют долгую историю. Лидер будет испытывать сильнейшую горечь потери, печаль, часто считая себя проигравшим. Разумом он понимает, что полный разрыв лучше и для него, и для партнера, но боль от этого меньше не становится. После разрыва «сильный» надеется, что его бывшая половина быстро найдет новый объект для романтических чувств и избавит его от вины.

Две любви — неопределенность усиливается

Когда лидер расстается со своим «слабым» партнером и соединяется с любовником, его чувства внезапно переживают странную метаморфозу. Сейчас, когда любовник стал основным объектом новых отношений, «сильный» обнаруживает, что ему не хватает брошенного партнера. Его бывший «слабый» вдруг начинает казаться интереснее и недоступнее, чем любовник, который совсем недавно полностью владел всеми мыслями и мечтами. Именно это испытал Майлс.

Я не мог поверить в то, что происходит. Вскоре после моего ухода из семьи мы с Моникой поехали на выходные в Палм-Спрингз, но Бет не выходила у меня из головы. Наверное, я ожидал, что она будет активнее за меня бороться, и теперь не мог избавиться от мысли, что какой-то другой мужчина вмешается и займет мое место в семье.

Обычно подобная трансформация происходит, если в новых отношениях лидер продолжает занимать господствующее положение. Любовник

кажется более привлекательным на расстоянии, когда лидер только собирается установить над ним эмоциональный контроль, но не может этого сделать. Пока этого не случилось, новый партнер, естественно, сам себе хозяин и может вступать в связи с кем пожелает. Но когда «сильный» реализует свои намерения, «свободной птицей» становится его прежняя «слабая» половина. Представляя, как «бывший» партнер вступает в новые любовные связи, лидер стремится опять вернуть себе власть над ним. Данное стремление бывает столь сильным, что вынуждает бросить нового любовника и вернуться к старому в полной уверенности, что расставание было большой ошибкой. Если обе «слабые» стороны очень влюблены в «сильного» и обе хотят его вернуть, тот начинает метаться, разрываемый противоречивыми эмоциями.

Лидер гонится за страстью, пытаясь найти ее в двух послушных любовниках, и вечно тоскует по тому, кого только что бросил. Он решает, что, видимо, любит обоих, и фантазирует о том, чтобы жить с двумя партнерами сразу. Теперь у «сильного» целых два возлюбленных, с которыми он не может определиться, и эмоциональное жонглирование неизбежно усиливает душевные страдания.

Обычно один из «слабых» партнеров теряет терпение, он ставит ультиматум и чаще всего остается с лидером, поскольку больше настроен положить конец неопределенности ситуации.

Потерянная любовь — «сильный» начинает и проигрывает

Это противоположность второго исхода. Когда лидер освобождается и уходит к новому любовнику, тот начинает чувствовать, что чары рассеялись. То, что «сильный» бросил ради него старого партнера, доказывает новому избраннику, что эмоциональный контроль отношений в его руках. Теперь бывший лидер оказывается в позиции «слабого» и все больше влюбляется, а его новый возлюбленный все больше отдаляется. На самом деле с бывшим «сильным» поступают во многом так же, как он сам с только что брошенным партнером, и многие замечают парадокс ситуации. Как правило, роман заканчивается, а раненый, униженный и одинокий лидер пытается вернуться, надеясь, что его примут обратно.

Почти все расставания, вызванные неверностью, попадают в три описанные выше категории, однако краткие простые описания не передают душевных мук и ран, вызываемых подобными ситуациями.

Когда на стороне никого нет

Если лидер отношений инициирует пробное расставание до того, как нашел замену своему партнеру, он будет уговаривать себя не сразу заводить новый роман. Ему хочется насладиться свободой. На самом деле уход для него нечто вроде поездки в летний лагерь, по крайней мере в первое время.

Вкус обретенной свободы

Вырвавшись из клетки, лидер немедленно ощущает прилив эйфории. Он радуется собственному пространству, праву есть, где и когда захочется, приходить и уходить, когда ему нужно, и готовится отправиться на поиски новой пары. Подготовка к новому роману может включать походы в тренажерный зал или на лекции, обновление гардероба. Некоторые «сильные» со временем начинают наслаждаться таким положением, у них вырабатывается вкус к независимости, и они решают ни за что не возвращаться к прошлым отношениям в новой любви.

Обратная сторона свободы

Многие лидеры, глотнув свободы, уже через несколько дней обнаруживают, что эйфория пропала и на ее место пришло отчаянное ощущение незащищенности. Пока человек живет со своим «слабым» партнером, ему гарантированы уверенность, комфорт и близость, что он воспринимает как само собой разумеющееся. А после очередной нескончаемой ночи на новом месте «сильный» чувствует одиночество и неустроенность. В борьбе с этими ощущениями он бросается на поиски социальных связей в надежде найти романтических партнеров, но не получает настоящего удовольствия. Может, бывшая «слабая» половина его и не устраивала, но без нее он чувствует огромную пустоту, к которой не готов.

Именно это произошло с Джонатаном, когда он ушел от Деборы.

Я воображал, что вернусь к прежней жизни, будто никакой Деборы не было. Мне хотелось подолгу слушать музыку, читать, работать в саду. Но когда я попытался возобновить свои старые занятия, что-то изменилось. Я выполнял те же действия, но не так естественно, как раньше. Меня окружала пустота. Я привык быть с другим человеком.

Джонатан столкнулся с одной из величайших неожиданностей для лидеров — с пустотой, образованной отсутствием в его жизни «слабого» партнера.

Однажды вечером я пошел поесть — один. Оглядевшись, увидел парочки, которые прижимались друг к другу, болтали, смеялись. От этого мое одиночество чувствовалось еще сильнее. Я ощущал себя неудачником, каким-то непрошеным гостем. Мне вспомнилась Деб, наши первые совместные ужины... Мы были совсем как эти пары, и будущее казалось таким светлым...

У многих лидеров разрыв с зависимым от него партнером, который подпитывал самооценку и давал ощущение защищенности, приводит к эмоциональному голоду. Совсем не важно, какую западню и удушье чувствовал «сильный» перед уходом, но, выброшенный в свободное плавание без эмоциональной поддержки, он обычно сталкивается с неожиданно тяжелой адаптацией.

Поиски новой любви не там, где надо

Когда недавно разошедшийся со своей парой лидер сталкивается с новыми кандидатами, он может испытать еще один жестокий удар. После разрыва с Аланой Скотт обнаружил, что его попытки очаровать привлекательных представительниц противоположного пола не имеют успеха.

В книжном магазине время от времени организывают встречи с авторами. На одной такой встрече с ирландским поэтом, казалось, присутствовали только симпатичные девушки. Просто рай, не так ли? Когда чтение стихов закончилось, гости остались в зале выпить по бокалу вина и поговорить с поэтом. Я выбрал одну красавицу, которая мне очень понравилась, подошел к ней, представился и предложил вина. Она согласилась, но, когда я наливал вино, моя рука немного дрожала. Девушка извинилась и присоединилась к кружку вокруг ирландца. Странно, ведь когда я был с Аланой, женщины всегда подходили ко мне.

Чтобы понять, почему лидер теряет привлекательность, придется разобраться в изменениях, произошедших в его эмоциональном мире. Пока «сильный» был связан со старым партнером, его основные потребности — секс, близость и дружеское общение — всегда удовлетворялись.

Свободный от необходимости заботиться об этих потребностях, он не был зажат и очаровывал окружающих. А то, что он официально «занят», делало его весьма желанным романтическим «призом».

Когда лидер покидает теплое убежище старых отношений, его базовые потребности начинают напоминать о себе. По мере того как они накапливаются, непосредственность и обаяние сменяются очевидной эмоциональной озабоченностью. У Скотта эта неустроенность проявлялась тревогой, заторможенностью, чрезмерным беспокойством. Интуиция подсказывала женщинам, к которым он подходил, как отчаянно ему нужна новая привязанность. Вступая в новые отношения в такой момент, бывший лидер немедленно становится «слабой» стороной, и это чувствуют большинство потенциальных партнеров.

Страстная интерлюдия

Обычно вскоре после начала пробного расставания лидер выходит на связь со старым партнером. Часто никаких поводов придумывать не нужно: ему необходимо заехать за одеждой или пообщаться с детьми, обсудить какие-то важные вопросы. Иногда повод явно надуманный. Отличный пример показан в фильме «Энни Холл»: недавно уехавшая Энни (лидер) звонит среди ночи Элви и просит приехать и убить огромного жука в ванной. Тот, конечно, с радостью выполняет поручение.

«Старый» партнер часто начинает казаться очень привлекательным, почти столь же желанным, как в период ухаживания. Причина ясна: спровоцировав пробное расставание, «сильный» отказывается от прямого контроля над «слабым», который теперь волен делать что хочет, как и сам лидер. Оказавшись вне зоны эмоционального контроля, зависимая половина вновь становится привлекательной и интересной.

Вернувшись к старому очагу, «сильный» может пережить неожиданное, приятное чувство возбуждения. Занимаясь «официально» заявленным делом, он может «случайно» задеть партнера, и от этого прикосновения по его телу расходятся волны желания.

Именно это произошло, когда Майлс спустя три недели после ухода впервые зашел домой.

Бет так переживала мой уход, что потеряла аппетит и заметно похудела. Она решила начать работать на неполную ставку, и, казалось, ее жизнь

постепенно возвращалась в норму. И вообще Бет прекрасно выглядела. Я очень обрадовался встрече и автоматически хотел обнять ее, но она меня отстранила. Бет все еще сильно сердилась. Когда я собрался уходить, она смахнула что-то с моего плеча. Я обернулся и опять попытался ее обнять, и на этот раз она тоже обняла меня. Неожиданно мы поцеловались и направились в спальню. Когда все закончилось, мне очень хотелось остаться, но она сказала, что я должен уйти.

«Слабые» в большинстве своем лелеют любовь к «сильному» долгое время после его ухода, даже если и сердятся на него. Одни делают все, чтобы вернуть партнера, но другие, как Бет, слишком горды для этого.

Снова вместе, снова хорошо

«Сильные» партнеры, которым за время пробного расставания не удалось создать новых, лучших отношений, часто страдают от резкого и болезненного удара по самолюбию. Возникшая неуверенность в себе дополняется неудовлетворенностью и ощущением незащищенности. Став чужим, лидер начинает страстно желать близости, которую когда-то давал ему «слабый» партнер и которую он беспечно воспринимал как само собой разумеющееся. Когда же появляется жажда встречи, «сильный» ощущает, что произошел эмоциональный прорыв. Прощай, неопределенность! Теперь у него есть только одно желание — вернуться к оставленному партнеру. Он, волнуясь, готовится объявить: пробное расставание подошло к счастливому концу.

Теперь судьба отношений оказывается в руках «слабого».

Помириться очень непросто

Если «слабый» партнер принимает «сильного» с распростертыми объятиями, пара вновь переживает период ухаживания, проходя все его этапы и стадии, но в режиме «быстрой перемотки». Пробное расставание уравнивает стороны: лидера делает более заинтересованным и менее уверенным в себе, а зависимого превращает в привлекательного и свободного человека.

Воссоединение — это реконструкция момента, когда «сильный» впервые почувствовал радость и облегчение из-за того, что завоевал любовь партнера. Если пара не состояла в браке, то именно теперь возникают

и реализуются свадебные планы. Если же пара ранее зарегистрировала свои отношения, то воссоединившиеся супруги могут устроить себе второй медовый месяц, завести ребенка, поменять мебель, купить новый дом.

Однако радость воссоединения не всегда эффективно решает проблемы в паре. Вообще это самый подходящий момент, чтобы обратиться за помощью к психотерапевту, поскольку оба партнера заинтересованы в отношениях. В то же время вероятность, что они это сделают, невелика, ведь им кажется, будто трудности полностью устранены. К сожалению, рано или поздно партнеры возвращаются к прежним моделям поведения. Для лидеров в несбалансированных отношениях это означает неприятное возвращение неудовлетворенности и СОН. Недовольство может еще и отомстить, так как «сильный» партнер осознает, что скован крепче, чем раньше, узами брака, родившимся ребенком, новым домом.

Многие уходят снова. Одни понимают, что просто обязаны перебороть страх перед расставанием и попытаться найти настоящее счастье. Другие приходят к выводу, что их уход благотворно скажется и на «слабой» стороне. Многие приходят к психотерапевту, чтобы с его помощью оценить себя и свои романтические взаимоотношения.

Часть лидеров, осознавая всю дисгармонию и бесперспективность отношений, решают остаться, используя их в качестве безопасной гавани во время поиска более привлекательных и подходящих партнеров. Это очень удобно: в постоянном союзе нет рисков, например опасности заразиться венерическими заболеваниями.

А некоторые просто сдаются. Выгоревшие эмоционально после неудачных попыток найти новую любовь, они предпочитают остаться в несбалансированных отношениях со всеми их недостатками. Иногда они превращаются в трудоголиков или спиваются, сидят часами у телевизора, ищут интересы вне дома, чтобы заполнить пустоту, которую ощущают.

Примирившийся с судьбой «сильный»

Для многих лидеров пробная разлука становится важным и запоминающимся жизненным уроком. Они узнают, что отсутствие страсти в отношениях — небольшая цена за такие блага, как комфорт, надежность и дружеские отношения. Они принимают своего несовершенного

партнера таким, каков он есть, и зарекаются относиться к нему как к должному. Их жизнь наполняется ответственностью: обеспечивать семью, заботиться о детях, быть верным супругом. Примирившийся лидер получает вполне реальные эмоциональные награды. Он будет ощущать глубокую привязанность к своему партнеру, комфорт и теплоту очень надежных отношений. А когда его «слабая» половина почувствует себя увереннее, поймет, что ее понимают и принимают, гармония естественным образом начнет восстанавливаться.

Однако хотя «сильный» смиряется с дисгармонией отношений, ему не подавить затаившееся чувство, что он мог бы жить лучше в радостном романтическом союзе. Для этого надо было только потерпеть и найти более подходящего партнера.

Глава 5

«Слабые»

Когда любовь оборачивается болью

Когда два человека влюбляются друг в друга, *оба* находятся в позиции «слабого». Любой, кто переживает колоссальную страсть, независимо от того, взаимна ли она, — «слабая» сторона, не властная над своими эмоциями.

Влюбленные зависимые партнеры испытывают одну из величайших радостей жизни — разделенную страсть. Но быть «слабой», не пользуясь взаимностью стороной отношений — весьма болезненный опыт. Я слышал от таких людей, что им легче перенести смерть любимого, чем его уход.

Все начинается с неопределенного беспокойства. Подсознательно один из партнеров начинает чувствовать ослабевающий интерес другого.

Отчужденность

Дебора вспоминала, что осознала появившиеся признаки отдаления Джонатана лишь спустя какое-то время.

Я слышала, что третий месяц — критический для отношений срок, и должна с этим согласиться. Именно тогда появились заметные мне изменения. Сначала я чувствовала довольно сильную уверенность в преданности Джонатана. Но затем что-то произошло или, точнее, что-то перестало происходить. Мы стали видеться не чаще, а реже. Раньше мы проводили выходные вместе, а теперь встречи свелись к субботнему вечеру и воскресному утру. Джонатан все еще не сказал, что любит меня. Мне все это казалось странным, но я продолжала исходить из того, что у нас под ногами твердая почва. Затем до меня дошло, что формируется определенная модель отношений. Именно тогда возникла мысль, что, наверное, у меня проблемы.

Я объяснил Деборе, что первые признаки отдаления возлюбленного *действительно* очень трудно заметить. Когда человек влюбляется, его естественный оптимизм делает его невнимательным. А когда отношения впервые начинают выходить из равновесия, ваш партнер, скорее всего, и сам не понимает, что происходит. У него самого в душе уживаются и приятные эмоции, и недавно появившееся ощущение отдаления. Поэтому сигналы, исходящие от «сильного», *действительно* малозаметны и непонятны.

Первые симптомы отчуждения остаются непонятыми и потому, что они выглядят как нормальное поведение в новых отношениях. Когда здоровые отношения развиваются уверенно, оба партнера немного волнуются — это как плавание в неизученной акватории. В конце концов кто-то из них однажды поздно придет домой или забудет позвонить. В гармоничных отношениях такой проступок будет немедленно исправлен искренними извинениями, или его просто забудут как несущественный. Однако в несбалансированных отношениях один из партнеров начинает злоупотреблять своей автономностью, тогда как другой берет на себя все проблемы.

Я советую на начальных этапах отношений не пренебрегать ощущением беспокойства. Главное — сдерживать порыв вести себя как «слабая», зависимая сторона, то есть *не* давить на «сильного», требуя от него близости и заверений в любви. Тревога может быть союзником, служить ранним предупреждением о ловушке страсти. И чем раньше удастся выявить начало действия ее движущих сил, тем больше шансов взять ситуацию под контроль.

«Сильный» идеален

Даже самые ранние, трудно уловимые знаки эмоционального отдаления «сильного» партнера могут усилить любовь «слабого», которому все сложнее признавать, что ситуация развивается как-то не так. Разгорающаяся любовь искажает восприятие. Влюбленные вообще склонны приукрашивать своих избранников, но возникший дисбаланс превращает «сильного» в совершенство. Теперь, целуя принца, зависимая сторона видит, что ошибалась — на самом деле в ее объятиях король.

Это как зеркальное отражение испытываемого «сильными» синдрома «превращения из принца в лягушку»: они преувеличивают недостатки и умаляют достоинства своего «слабого» партнера.

Изменившееся восприятие Деборы демонстрирует, как дисбаланс отношений может вознести лидера.

Когда я познакомилась с Джонатаном, мне казалось, что он вообще не в моем вкусе. Мне нравятся гладковыбритые мужчины, а у него борода, мне не подходят слишком худощавые мужчины, а он как раз такой. Однако спустя некоторое время Джонатан стал казаться мне все лучше и лучше. Я уже не могла представить себя с кем-то другим, даже когда напоминала себе о своем первом впечатлении. Теперь мне нравятся худые и бородатые.

Аналогичное искажение образа Лоры пережил и Пол.

Лора по любым меркам необычайно привлекательная женщина. Отчаяние, испытываемое мною, когда наши отношения стали портиться, отчасти было связано с тем, что я никогда уже не смогу полюбить. Лора была недостижимым идеалом, и всех остальных женщин мне пришлось бы сравнивать с ней.

Психологам известно, что так называемое объективное восприятие зависит от эмоционального состояния наблюдателя. Это особенно заметно, когда наблюдатель безумно влюблен. Позитивное пристрастие «слабого» к лидеру отношений связано с верой, что наконец-то найден идеальный партнер. Чем больше страсти у зависимой стороны, тем основаннее кажутся ему эти надежды.

Замечая отчужденность

Со временем «слабый» партнер уже не просто ощущает отчужденность «сильного» — он ее видит. Признаки растущей потребности лидера в определенной дистанции становятся заметными и бесспорными: он не звонит, пропускает свидания, допоздна задерживается на работе, ведет себя рассеянно, нетерпимо. Пол рассказал о решающем вечере, после которого беспокоящие сигналы уже невозможно было игнорировать или оправдывать.

Лора всерьез занялась делом о мошенничестве. Процесс был крупный, с несколькими соответчиками и группой адвокатов из нашей и еще одной компании. Лора работала по четырнадцать часов в сутки и большую часть времени проводила «с командой». За почти две недели у нас не было секса, поскольку Лора постоянно ссыалась на занятость или усталость.

Я предложил ей поужинать вместе, но она вновь отказалась — коллеги всегда заказывали еду в офис. В эти дни в наш городок приехали мои родители, и я пригласил их в хороший ресторан. Примерно в середине ужина до меня дошло, что в шести столиках от меня сидят Лора и Ник, ее коллега-адвокат. Я чуть не упал в обморок. Ситуация была крайне неприятная, потому что родители постоянно спрашивали о «той Лоре, на которой я собираюсь жениться». Я был поражен, когда она сама подошла к нам. Она была, как обычно, изящна и очень убедительно объяснила, что они с Ником «обсуждали дальнейшую стратегию процесса». Но я-то знал, что дело было не только в этом.

Так Пол впервые испытал «кошмар слабого». Всем сердцем ему хотелось верить, что у него беспочвенная паранойя и Лора не теряет к нему интереса. Встреча в ресторане расставила все на свои места, и Пол чувствовал себя бессильным как никогда.

Страх и надежда

Когда отчужденное поведение лидера становится привычным, у «слабого» начинается сумеречное существование на грани страха и надежды. Страх порождает тревогу, постоянно преследующую зависимую сторону. Он же подпитывает ощущение потери контроля над ситуацией и безответной любви.

Любое проявление «сильным» заботы вызывает лихорадочную надежду. Может быть, в глубине души он не изменился и другими стали лишь внешние проявления его чувств? В основе надежды лежит разумная потребность «слабого» ощущать хоть какую-то власть в отношениях.

Когда Майлс начал возвращаться домой все позже, страх и надежда вызвали у Бет взрыв эмоций.

Я сидела на кровати, рассеянно листая журналы не в силах сосредоточиться, и никак не могла уснуть. Мои глаза как будто застыли открытыми. Я твердила себе, что Майлс просто задержался в ресторане. Затем возникло это ужасное внутреннее ощущение — инстинктивное, но очень реальное: у него кто-то есть, даже известно, кто именно. Она попадалась мне на глаза несколько раз. Иногда о таких вещах просто знаешь. Потом я как бы попыталась прогнать свои недобрые мысли — мне стало стыдно не доверять мужу. Потом пришло волнение, вдруг он попал в аварию по дороге домой. Это как сидеть на карусели в кошмарном сне: она крутится все быстрее, а ты не можешь спрыгнуть с нее.

«Слабый» теряется в любви

Страсть и боль сливаются у «слабого» в одно чувство, постепенно завладевающее всем его существом. И он машинально начинает маневрировать, чтобы разжечь в «сильном» любовь, положить конец своим мукам и вновь обрести контроль над событиями. К сожалению, эти методы — все та же уступчивость, из-за которой «слабый» все больше теряет себя и убивает любовь «сильного».

Решение: суперухаживание

«Мне хотелось, чтобы все было особенным», — вспоминал Пол.

Думаю, я пытался донести до Лоры, что никто другой не сможет любить ее и так заботиться о ней, как я. Я изо всех сил старался ей угодить: водил в лучшие рестораны, бегал по утрам, чтобы быть рядом с ней. Я старался все время ее поддерживать, проявлять предусмотрительность. Если мы должны были встретиться, я раньше заканчивал встречи и прерывал телефонные разговоры. Я даже забирал ее вещи из химчистки. Я просто забыл о себе, но она все равно была недовольна. Это выше моего понимания.

В период суперухаживания используют те же методы привлечения партнера, что и во время ухаживания, но гиперболизируют их. Вообще, это логично: если внимание, обаяние и щедрость однажды помогли завоевать любовь «сильного», почему то же самое не работает еще раз?

Я объясняю «слабым» партнерам, что ухаживание приносит успех в новых отношениях, так как оба влюбленных ощущают беспокойство, неуверенность и желание. Признаки внимания воспринимаются с благодарностью, облегчая эти состояния. Однако когда один из партнеров полностью восстанавливает уверенность в себе и контроль над отношениями, активность другого действует негативно. Меньше всего лидер хочет слышать клятвы в верности до смерти. По сути, «слабый» присягает «господину» и обещает отдать себя и свою жизнь ради любви, тем самым неосознанно формируя дисбаланс и подавляя в себе те самые качества, которые могли бы позволить лидеру вновь почувствовать страсть.

Решение: «эхо»

Эхо — нимфа из греческой мифологии, известная своим талантом вести беседу. Она имела неосторожность рассердить могущественную богиню

Геру, и та покарала ее, заставив все время повторять чужие слова. Эхо не могла заговорить первая, но и была не в состоянии молчать, если к ней обращались. Для Эхо наказание обернулось кошмарной трагедией. Она влюбилась в прекрасного молодого Нарцисса. Однажды возлюбленный заблудился в лесу, и у нимфы, наконец, появился шанс побеседовать с ним, но для этого он должен был заговорить первым. Нарцисс крикнул: «Есть ли кто здесь?» Эхо ответила из зарослей, где поджидала его: «Здесь!» Она продолжала повторять вопросы Нарцисса, и некоторое время это даже забавляло его. Эхо приблизилась к возлюбленному, но, поняв, что девушка беспомощно повторяет за ним слова, он оттолкнул ее, поклявшись: «Лучше я умру, чем буду с тобой». Эхо смогла лишь повторить: «Буду с тобой!» От горя она удалилась в пещеру. Остался только ее голос.

Древнегреческие мифы умеют передать суть человеческой природы. История Эхо иллюстрирует один из самых универсальных маневров «слабого».

Опять слово Полу.

Меня считали человеком, который всегда говорит то, что думает, не обращая внимания на последствия. Но Лора, казалось, превратила меня в бесстыдного «соглашателя». Например, одной из ее любимых книг была «Фирма» Джона Гришэма. Меня этот детектив раздражал, но я все равно сказал, что обожаю его. То же самое с фильмами. Ее мнение всегда было правильным...

Пол заметил, что с другими людьми он по-прежнему твердо отстаивает свое мнение. Но Лора — другое дело. Боязнь доставить ей неприятные ощущения или показать свое несоответствие вынуждала его поддерживать ее вкусы. Пол не понимал, что она считала бы его куда интереснее, будь он самостоятельнее.

Эффект тревоги

В психологии существует принцип, известный как закон Йеркса — Додсона: человек действует эффективнее всего в состоянии умеренного возбуждения или тревоги. Повышенное возбуждение, как и отсутствие его, осложняет выполнение любого дела и даже мешает быть самим собой. А «слабый» партнер, заметивший первые несомненные признаки угасания интереса у «сильного», получает большие дозы тревожности. Дебора

описывала, что она изменила модель поведения, когда Джонатан стал отдаляться от нее.

После фиаско на День благодарения дни тянулись за днями, а Джонатан все не звонил. Я была сама не своя и растеряла остатки гордости, не позволявшие мне позвонить первой. И так, я позвонила, но попала на автоответчик. Я-то готовилась поговорить с самим Джонатаном, но не с его телефоном. После сигнала я, запаниковав, выпалила: «Привет, это я...» Затем из моей головы исчезли все мысли, и я повесила трубку. Было понятно, что мои слова звучали странно, поэтому мне пришлось перезвонить и оставить нормальное сообщение. Но я запнулась, пытаюсь объяснить первый звонок, чтобы не показаться жалкой, и тогда поняла, что совершаю дурацкий поступок. Как мне хотелось влезть к нему в окно и стереть сообщения до того, как он вернется!

Тревога мешала Деборе нормально функционировать во всех аспектах жизни. Она рассказывала мне, что, заметив ее рассеянность на занятиях, директор вызвал ее и спросил, в чем дело. Это явное беспокойство «подсказало» Джонатану, что холодность, которая казалась ему столь привлекательной в Деборе, исчезла без следа.

В поисках утраченного «я»

«Слабый» партнер понимает, что он «сам не свой», и удивляется, куда ушло его «я» и откуда взялся этот страдалец, не вызывающий ни в ком ни любви, ни уважения. Необходимость восстановить здоровое чувство собственного эго подпитывает борьбу за возвращение любви «сильного». Ведь если «слабому» удастся сделать это, он попутно восстановит и пошатнувшуюся самооценку. Однако любые усилия вновь оборачиваются против него.

Решение: вернуть естественность

Дебора была в восторге, когда они с Джонатаном наконец решили встретиться и позавтракать в кафе на берегу океана, в котором раньше часто бывали. Инстинкт не обманул ее, и женщина решила вести себя так, будто ничего не изменилось.

Я поклялась, что не принесу свои терзания на эту встречу. Я буду такая, как раньше — остроумная, своевольная, слегка вредная и саркастичная.

Мне хотелось рассказать Джонатану о прошедшей неделе так, будто я не мучилась мыслями о нем. Я даже репетировала свою речь.

И на том спасибо! Дебора понимала, что непосредственность эмоционально уравнивает их во время свидания. Но вот что произошло на самом деле.

Когда я увидела Джонатана, сердце у меня в груди громко заколотилось, заглушив все мысли. Он наклонился, чтобы поцеловать меня в щеку, а я на полпути поймала его губы. Джонатан взял мою руку, и я почувствовала, что она влажная. Я спросила, как дела, очень стараясь говорить спокойно, но тут же опрокинула стакан с водой. Он глядел на меня пару секунд, а потом спросил, все ли в порядке. Пришлось наврать, что несколько дней проболела гриппом.

Чтобы вести себя непосредственно, «слабый» партнер должен заставить себя расслабиться. Но, как ни странно, это делает его еще более скованным. Если кто-то когда-нибудь просил вас расслабиться, а вы в ответ напрягались еще больше, то вам знакомо ощущение Деборы. Скажи она себе, что злиться на Джонатана — вполне нормальная реакция (такие сильные чувства не скроешь), выглядела бы расстроенной, а это более естественно и полезно, чем искусственная беззаботность. К сожалению, после этого завтрака Джонатан предложил сделать очередную передышку в отношениях и посмотреть, как они почувствуют себя через несколько недель.

Мгновенный повтор

Как болельщик, который просматривает спорные моменты игры в режиме быстрой перемотки, «слабый» партнер удерживает в памяти образы своего «неправильного» поведения. Он становится самым суровым своим критиком, безжалостно оценивая собственные действия и пытаясь понять, что нужно исправить в следующий раз.

Перед расставанием Бет чувствовала, что сбивается с ног в поисках способа удовлетворить все более критически настроенного Майлса.

Я никогда не знала, что выведет его из себя в следующий раз. Он возвращался домой из ресторана, и мне казалось, что ему хочется послушать о новых подвигах Хлои. Но моя манера разговора его нервировала. Я пыталась излагать свои мысли покороче, но это получалось как-то неестественно. Постепенно я перестала делиться с ним новостями. Когда я его

о чем-нибудь просила, например купить молока, он постоянно проявлял недовольство, поэтому приходилось несколько секунд формулировать в уме просьбу так, чтобы он не разозлился. Но как я ни старалась, он все равно выходил из себя. Я начала думать, что со мной что-то действительно не в порядке.

Негативная реакция Майлса на все в доме вызвала у Бет домашнюю версию страха перед возможной неудачей. Как бы тщательно она ни анализировала свои поступки и промахи, ее усилия, казалось, по определению были обречены на провал. Бет не понимала, что лучший способ завоевать лидера — перестать так стараться.

Страсть «слабого»

Потеря «слабыми» партнерами контроля над собой, чувства собственного «я» и счастья компенсируется страстью. «Слабый» чувствует любовь острее, чем мог себе представить, а то, что она практически неотделима от боли, лишь усиливает эмоцию. Большая, ноющая страсть наполняет жизнь зависимой стороны драматизмом и ощущением опасности. Из-за накала эмоций человек чувствует себя особенным, даже если лидеру это безразлично. И, несмотря на очевидность обратного, многие «слабые» упорно держатся за веру, что их любовь решит все проблемы.

Решение: «Я тебя люблю»

«Слабый» партнер в присутствии лидера может вести себя скованно, но есть одна фраза, которая сходит с его уст так же естественно, как дыхание: «Я люблю тебя». Он не может удержать в себе мощное чувство. Пег обратила внимание, что вскоре после ухода Билла с работы он стал очень много говорить о своей любви.

Билл не тот человек, который любит поговорить о своих чувствах. Он месяцами молчал, даже не намекая, что любит меня. Мне всегда приходилось вытягивать из него признания. Однако, потеряв работу, он вдруг стал осыпать меня нежными комплиментами типа «ты такая чудесная, я так тебя люблю». Сначала я поддразнивала его этим, но мои насмешки, видимо, его очень задевали.

Произнести слова «я тебя люблю» — значит сделать эмоциональный шаг навстречу другому человеку, это приглашение к близости. На этапе

ухаживания «слабые» замечают, как волшебная фраза действительно приближает к нему партнера. Но когда эмоциональное равновесие в паре нарушается, признания в любви «слабого» пугают лидера. Чувства вины и эмпатии оставляют ему *единственный вариант* — ответить тем же. Однако постепенно его ответы становятся машинальными и уклончивыми. «Сильный» партнер не хочет быть двуличным, поэтому в ход идут невербальные знаки внимания, например объятия.

Решение: «А ты меня любишь?»

Чувствуя, что возлюбленный отдаляется, «слабый» может поменять тактику, настойчиво требуя поддержки и прямо спрашивая: «Ты меня любишь?» Скорее всего, его ожидает малоутешительное и нетерпеливое «Ну конечно!» или еще менее радостное «А ты сам как думаешь?». Несмотря на невразумительность таких ответов, некоторые взволнованные зависимые партнеры реально нуждаются в регулярной «дозе» хоть такого сомнительного ободрения. И, как и все решения «слабых», это еще сильнее отдаляет «сильного», губит любовь, рождая равнодушие.

Сексуальная страсть

Страсть зависимого партнера ни в коем случае не ограничивается эмоциями. Это вполне физическое явление. Быть в позиции «слабого» — мощный афродизиак. Большинство таких людей много думают о сексе с лидером. Многим даже приходится заставлять себя умерять сексуальное давление на партнера.

Дебора вспоминает свое влечение к Джонатану:

Джонатан был не лучшим любовником в моей жизни и уж конечно не самым сексуальным мужчиной, с которым мне приходилось бывать вместе, но возбуждал он меня невероятно. Когда в кино он держал меня за руку, у меня по коже бегали мурашки. Когда он приходил ко мне, я вела его в спальню так скоро, как только позволяли приличия. Мое тело никогда еще так не реагировало. Ему почти ничего не надо было делать.

Для Пола Лора оказалась не меньшим сексуальным открытием.

Для меня не было разницы между понятиями «секс» и «заниматься любовью» до тех пор, пока я не влюбился в Лору. Фантазия у нее была богаче, чем у любой девушки, с которой мне приходилось бывать вместе.

Некоторых ощущений я никогда раньше не испытывал. Мне хотелось секса больше, чем ей, и из-за этого начались проблемы. Я так переживал и отчаивался, что у меня появились сложности «в процессе». Это, естественно, только портило дело.

Сексуальная страсть «слабого» партнера — одновременно и симптом, и решение. Симптом того, как сильно он теряет контроль над собой, поскольку в таком состоянии мозг создает характерное для влюбленности возбуждение и эйфорию. Решение — ответ на отчаянную потребность эмоционально зависимого человека вновь обрести власть над «сильным», ведь секс — своего рода обладание другим человеком. Для «слабого» занятия любовью символизируют его величайшее желание слиться с лидером отношений. А на практическом уровне секс позволяет «слабому» самым непосредственным образом целиком заполучить любимого.

Мы уже убедились, что «сильный» партнер пытается использовать хороший секс как оправдание продолжения отношений, вызывающих у него противоречивые чувства. «Слабые» более амбициозны: они надеются, что секс разожжет любовь лидера, спасет отношения. Однако жажда секса и сопровождающей его духовной близости может породить в «сильных» партнерах, особенно в женщинах, еще более сильное ощущение заточения. Тем не менее «слабые» очень не хотят отказываться от этой тактики, поскольку она дает такой чудесный и ободряющий результат. Как известно, секс по любви — одно из самых невероятных доступных человеку ощущений. Некоторые мужчины — эмоционально зависимые партнеры, например Пол, — чувствуют столь безумную влюбленность и так сильно возбуждаются, что даже испытывают сексуальные проблемы. Возможно, это одна из причин, по которой мужчины стремятся занять позицию лидера.

Болезненная грань страсти

Испробовав все описанные выше пути «любовного» выхода из кризиса, эмоционально зависимый партнер с новой силой погружается в беспокойство, неуверенность и пессимизм. Он страдает почти весь день, пока не забудется сном. Его обуревают противоречивые чувства: с одной стороны, сильная душевная боль, а с другой — ноющая любовь и желание, порожденные эмоциональным риском.

Двойственность переживаний «слабого»

С учетом всех борющихся в «слабом» партнере эмоций неудивительно, что он тоже переживает неопределенность. Вспомним неопределенность лидеров. *Разум* говорит: «Не стоит разрушать отношения — они надежны и безопасны, партнер меня очень любит», а *сердце* возражает: «Мне надо вырваться из этих отношений, иначе я задохнусь».

Неопределенность эмоционально зависимого партнера зеркально противоположна. *Разум* говорит: «Зачем держаться за эти отношения? Они вызывают только боль, огорчение и унижение. Я себя едва узнаю. Надо заняться поиском нового человека, который меня полюбит по-настоящему». Но *сердце* умоляет: «Я не могу порвать с этим партнером. Я еще никогда так не любил, еще не было человека, которого я так желал бы. Может быть, с ним я несчастен, но без него будет еще хуже».

Гнев «слабого»

Если вы когда-нибудь бывали в положении зависимого партнера (а большинство людей бывали), то кроме любви, страсти и боли переживали еще одно чувство. Много места остается для гнева. «Слабый» сердится на «сильного» за то, что тот причиняет ему страдания, ломает его жизнь, заставляет чувствовать бессилие; за то, что его больше не любят. Возможно, первые приступы гнева тонут в испытываемой им страсти. Но по мере развития дисбаланса отношений любовь и страсть могут поблекнуть из-за равнодушия лидера. Тогда начинают доминировать злость и обида, которые могут стать самой яркой эмоцией.

Я считаю, что все эмоции полезны, в том числе гнев. Проблема в неправильной *реакции* на них. Сильные чувства, например гнев, страх и вина (если их не отрицать и не реагировать на них чрезмерно), могут дать нам ценную информацию о нашей жизни и внутреннем мире. А если отказывать себе в эмоциях или принимать их слишком близко к сердцу, то они почти наверняка умножат наши проблемы.

Подавляемый гнев

Нереализованное желание неизбежно порождает враждебность. Но когда «слабый» начинает сердиться, он чувствует свою крайнюю уязвимость. Его разум занят прежде всего тем, чтобы восстановить и удержать любовный интерес «сильного». Последнее, чего он хочет, — это

удвоить риски разрыва проявлением своего гнева. Гнев, рассуждает такой человек, не привлечет ко мне любимого, а лишь оттолкнет его. Это совершенно недопустимо. Следовательно, гнев необходимо подавить. Так поступила Дебора.

Мне так хотелось все высказать Джонатану за завтраком! Напомнить, что он меня соблазнил, заставил думать, что его любовь надежна, а потом ушел. Заявить, что у него нет никакого права одному решать судьбу наших отношений. Думаю, задержись мы там подольше, я бы так и сделала. Но во мне все еще тлела надежда, что все уладится, и страшно было сжигать мосты.

Перед «слабым» партнером стоит дилемма: как бороться со своим гневом, чтобы не оттолкнуть «сильного» и не разрушить отношения? Ему хочется и дальше скрывать свои чувства, продолжая угождать любимому. Но, как первым заметил Фрейд, прятать голову в песок — не выход. Может показаться, что, подавляя беспокоящие эмоции, вы избавитесь от них, но на самом деле будет только хуже. Гнев имеет тенденцию копиться и мутировать где-то в коридорах психики, а затем проявляться в новой форме и создавать проблемы. Если причина остается неустрашенной, то негодование постепенно станет враждебностью.

Любовь — ненависть

Слишком долго подавляя свой гнев, «слабые» партнеры начинают вести себя согласно модели «любовь — ненависть». Бет рассказала мне о случае, в котором проявилась эта динамика.

Помню, я готовила Майлсу на день рождения очень сложное блюдо — его любимую пазлю — и пыталась сделать ее идеально, чтобы все наши проблемы исчезли. Поверьте мне на слово, угостить ресторатора непросто. Но в то утро между нами произошла очередная ссора, и он ушел на работу сердитый. А я проклинала именинника и злобно крошила овощи для блюда, которое, как мне казалось, заставило бы его проявить больше любви ко мне.

Пока в «слабом» партнере живет страх быть брошенным, главной стратегией по-прежнему остаются «ласковые» решения. Однако обида рано или поздно найдет выход — либо в каких-то аспектах жизни, либо в «обоюдоостром» поведении пары.

Выражение враждебности

Практически всем без исключения людям порой трудно правильно выразить гнев. Но у «слабых» управление данной эмоцией — самая сложная проблема в жизни. Они не могут рисковать благосклонностью лидера отношений, поэтому направляют свою враждебность на другие объекты.

Смещенный гнев

Когда Майлс начал возвращаться домой все позже, Бет срывала злость на его работе и даже на маленькой дочке.

Я рвала и метала, проклинала ресторанный бизнес, жаловалась на кондитеров с их возмутительными запросами. Это вместо того, чтобы кричать на Майлса и спрашивать, как он, мой муж, смеет так долго не приходить ко мне и к собственному ребенку! Особенно меня волновало, что я стала вспыльчивой с Хлоей. Думаю, где-то в глубине души я считала, что, если бы ее не было, мы с Майлсом по-прежнему были бы близки.

Бет перенаправила свой гнев, чтобы не вбивать клин о свои и так не идеальные отношения с Майлсом. Однако когда объект негативных эмоций — *другой человек*, тем более ребенок, это влечет за собой *еще большие* страдания, а реальные проблемы, с которыми обязательно нужно разобраться, только накапливаются. Смещая свой гнев, Бет подпитывала парадокс страсти, поскольку изо всех сил старалась угодить Майлсу, а не противостоять ему.

«Слабый» злится на себя

Билл перебрал все возможные идеи, чтобы помочь Пег улучшить дела в магазине, и решил применить их на практике. По привычке он давал указания и ожидал, что все будет происходить по его желанию. Пег это очень не нравилось, но она терпела его вмешательство и испытала огромное облегчение, когда Билл разочаровался и устранился от ее бизнеса.

После этого Билл просто махнул на все рукой. Целыми днями он пил перед телевизором, отлучаясь только в бар. Когда я приходила домой, его обычно не было. Он стал редко мыться — до такой степени, что с ним было неприятно находиться в одной постели. Поэтому он переехал

на диван, где обычно засыпал прямо в одежде. Однажды я просмотрела газетные объявления и отметила должности, которые, по моему мнению, подходили к специальности Билла. Но, посмотрев на меня как на ненормальную, он сказал: «Кому в кабинете начальника нужен сломленный старый дурак вроде меня?» Я предложила ему обратиться за помощью к психотерапевту, но он бросил: «Какой в этом смысл?» — и вышел из комнаты. Его слова меня просто убивали. Знаю, что его ранила новая ситуация: мало того, что, когда он потерпел поражение, я преуспевала, да еще и в бизнесе, созданном моими собственными руками. Раньше он фантазировал о том, чтобы организовать компанию, но ничего для этого не предпринял.

Билл выражал свою ярость через саморазрушение. Это частый и очень опасный побочный эффект потери самоуважения, которое испытывает «слабый». Если партнер отдаляется, естественно чувствовать свою неполноценность и непривлекательность, особенно когда потеря власти в отношениях совпадает с поражением во внешнем мире. Саморазрушающее поведение «слабых» партнеров — способ наказать себя, растоптать свое «я», которое кажется таким ничтожным.

Решение: ревность

Ревность — одна из самых ядовитых, неприятных и мощных эмоций — постоянный спутник «слабого» партнера. В гармоничных отношениях одна или обе стороны время от времени могут переживать приступы этого чувства, которое служит ободряющим признаком их важности друг для друга. Но в несбалансированных парах ревность становится уделом «слабого». Этот особый гнев, рождающийся из слияния ярости и беспомощности, возникает, когда лидер демонстрирует своим поведением не только отчуждение, но и интерес к кому-то другому. Для зависимой стороны отношений это окончательное отторжение и полная потеря контроля.

Жертвой ревности стал и Пол.

Я нервничал, поскольку Лора слишком много времени проводила с тремя другими мужчинами из команды адвокатов, хотя и заставляла себя относиться к этому философски. Однако, увидев ее с Ником, я потерял способность рационально мыслить. Во время нашей следующей встречи наедине Лора продолжала утверждать, что между ними ничего нет. Возможно, так оно и было. Тем не менее я смешал с грязью Ника, который пользовался

успехом у женщин и, к сожалению, был очень хорошим адвокатом. Я сказал ей, что он мелкий, тщеславный, испорченный интриган (я действительно так думал). С того момента я почти потерял сон и ночами напролет представлял себе Лору и Ника вместе.

Может показаться странным, что ревность я причисляю к «решениям», но она может стать для «слабого» партнера еще одним способом отвести свой гнев от лидера. Пол сосредоточил всю свою ревность на Нике, не обвиняя Лору в попытках привлечь другого мужчину. Полу удавалось выпускать пар, не ссорясь с Лорой, но цена такой разрядки очень высока. Ревнивое поведение партнера становится для «сильного» проклятием, поскольку отражает эмоциональную зависимость и цепкость «слабого».

Собственническое решение

Первым прямым выражением гнева «слабого», направленного на «сильного» партнера, часто становится требование больше времени проводить вместе. Поскольку ни любовь, ни лесть не срабатывают, «слабый» предпринимает попытку *принудить* партнера к близости. Усиливающаяся неуверенность придает словам плаксивые, просительные интонации, хотя впоследствии тон становится гневным. Майлс рассказывал:

Самым противным было вечное нытье Бет о том, что я мало бываю дома. Она не могла понять, что мне в жизни нужны не только семья и ресторан. Мне хотелось видиться с друзьями, играть в гольф, просто нормально жить. Но когда я проводил время не с ней и Хлоей, Бет выходила из себя.

Даже когда лидер соглашается с собственническими требованиями «слабого» и идет у него на поводу, это мнимая победа. Проявление чувства собственничества — яркая демонстрация потребности монополизировать избранника. Оно часто предупреждает «сильного», как в нашем случае Майлса, об эмоциональном голоде партнера. А это, как мы знаем, автоматически отталкивает.

Предъявление прав на любимого опасно еще и потому, что в нем проявляется злость на лидера за то, что тот ведет себя не так, как хочет эмоционально зависимый партнер. «Сильный» должен быть рядом без намеков, а это бывает нечасто, поэтому требование быть вместе — подсказка ему, как должен действовать любящий человек. Однако преподанный урок лишь вдохновляет ученика на сопротивление.

Отчаянные попытки

Инстинкт эмоционального самосохранения никуда не исчезает, каким бы жалким и отчаявшимся ни был «слабый». И хотя порой он не в состоянии сформулировать вслух причины, по которым его отношения испортились, у него возникает обостренное ощущение, что нужно применять новую тактику восстановления любви, даже рискуя потерять любимого навсегда. Стратегии, к которым он прибегает, становятся изобретательнее и агрессивнее — чем-то вроде последней отчаянной попытки.

Решение: неприступность

Самое мощное оружие в новом арсенале — классическая «напускная неприступность». Универсальность такого решения доказывает, что люди в большинстве своем инстинктивно понимают суть ловушки страсти. Играя недотрогу, «слабый» надеется показать любимому, что на самом деле тот вовсе не «владеет» им. Этот прием вызывает внутренний протест у зависимого партнера: риск пугает его, но терять уже почти нечего. Пол рассчитывал таким образом пробудить в Лоре ревность, когда та разорвала их бурные полугодовые отношения.

Когда Лора наконец созналась в связи с Ником, я решил не сдаваться без боя. Ко мне всегда проявляла интерес Дафни, сотрудница муниципальной юридической библиотеки, но я не отвечал взаимностью. Как раз в это время наша компания устроила большой пикник с софтбо-лом, и я пригласил Дафни. Лора, разумеется, была с Ником, но бросила в нашу сторону удивленный взгляд, увидев, что я не один. Это более чем приятно...

В гармоничных отношениях небольшие ролевые игры, в том числе «в недотрогу», просто придают связи пикантность. Однако для «слабого» эта тактика — последний шанс. Часто его цель — не только напугать и впечатлить любимого своей независимостью, но и больно ранить, отомстить за причиненные страдания. Конечно, теперь на сцену выходит еще один уязвимый игрок — «третий». Недостаток приема «неприступность» состоит в том, что, даже сработав, он не всегда устраняет лежащие в основе несбалансированных отношений проблемы, а его позитивный эффект, как правило, краток. Некоторые

«слабые», например Пол, не получают даже кратковременных выигрышей, не имея сил удержаться, чтобы не раскрыть свои карты. Лора вспоминала о попытке Пола:

Сначала меня шокировало появление на пикнике Пола с Дафни, но через какое-то время мне показалось, что это спектакль, специально разыгранный для меня. В их общении было что-то принужденное, неискреннее; Пол постоянно поглядывал на меня.

Невербальные сигналы Пола работали против него: они раскрывали Лоре отсутствие реального интереса Пола к Дафни. Он был так расстроен неудачей, что, когда Лора ушла с Ником, отвез Дафни домой, сославшись на проблемы с желудком.

Решение: беременность

У эмоционально зависимых партнеров (и у тех, кто мечтал о детях, и у тех, кто вообще о них не думал) ловушка страсти может вызвать сильное желание родить ребенка любимому. Именно так отреагировала Дебора.

В свои тридцать три года я понимала, что мое «время» истекает. Наверное, именно поэтому идея родить от Джонатана так меня захватила. Я представляла, каким будет наш малыш, как муж будет помогать мне при родах. Я несколько раз упомянула при нем о рождении ребенка и услышала довольно сдержанные реплики. Мне казалось, что все мужчины поначалу так себя ведут.

Ребенок может показаться идеальным решением проблем «слабого». Дети — символ окончательных обязательств, они бесповоротно связывают партнеров в биологическом, а не просто в социально-юридическом смысле. И именно по этой причине лидеры часто неодобрительно относятся к таким идеям.

Некоторые женщины (как замужние, так и нет), занимающие в отношениях положение «слабого», начинают пренебрегать контрацепцией, сознательно или подсознательно надеясь воплотить в жизнь свои фантазии. Безусловно, это решение опасно, потому что во время беременности их зависимость резко усиливается, а партнеры ощущают себя в ловушке.

«Слабый» теряет терпение

Когда враждебность не находит выхода, а отчаяние становится невыносимым, происходит вспышка яростного гнева. Пег эмоционально описала происшествие, которое подтолкнуло ее к поиску психотерапевта.

Однажды вечером я поздно вернулась домой из магазина. Билл лежал на диване и пил виски, уставившись в телевизор. Я поздоровалась и, сославшись на усталость, отправилась в спальню. Внезапно он подскочил сзади, схватил меня за руку и резко развернул с криком: «Не смей так со мной обращаться!» Посыпались оскорбления, Билл совершенно не контролировал себя, давал мне пощечину за пощечиной и не мог остановиться. К счастью, он был настолько пьян, что мне удалось вырваться. Я бросилась в ванную и закрылась изнутри. Он колотил в дверь, и я уже думала, что он ее вышибет и убьет меня. Но он ушел — наверное, чтобы еще выпить.

Физическое нападение на Пег, видимо, осталось для Билла последним шансом вернуть над ней контроль. Вопреки его желаниям она тихо продолжала заниматься своим магазином, а ее растущая отчужденность убеждала Билла, что это разрыв. Общение между супругами совершенно сошло на нет, и у них не осталось безопасного и конструктивного способа выпустить гнев или попытаться пересмотреть свои взаимоотношения. Реакция Билла была одним из самых открытых возможных выражений не только враждебности, но и ужасающей эмоциональной боли.

Глава 6

Из бездны отчаяния к новой жизни

Возрождение «слабого»

Эмоционально зависимый партнер отчаянно цепляется за свои мечты о любви. Казалось бы, его уже не должно удивлять предложение лидера расстаться, но все же он потрясен. Реакция Деборы на предложение Джонатана «сделать передышку» была физической и эмоциональной.

По дороге домой я испытывала реальное ощущение, что внутри у меня образовалась какая-то холодная пустота. Конечно, я плакала, но особенно странным было именно болезненное, щемящее чувство вакуума. Холод заставил меня подумать, что это настоящий физический шок. Удивительно, но, хотя я и ожидала разрыва, травма все равно оказалась очень тяжелой. Думаю, что-то подобное происходит, когда медленно умирает любимый человек: к смерти невозможно подготовиться.

Дебора действительно пережила своего рода *психологическую смерть*. Джонатан стал для нее настолько важен, заняв центральное место в ее жизни, что его уход оказался равнозначен смерти и был так же травматичен. Аналогия с шоком вполне уместна. Физический шок замедляет процессы в организме, чтобы позволить начаться выздоровлению. Эмоциональный шок подготавливает «слабого» к выполнению трудной задачи самоисцеления.

Ситуация в чем-то напоминает жонглирование на раскачивающейся веревке. «Слабому» необходимо придумать, чем заполнить зияющую дыру, оставленную любимым, и одновременно справиться с истязющей болью. Он должен суметь оставить в покое бывшего партнера, хотя нуждается в нем отчаяннее, чем когда бы то ни было. В этом заключается

финальное проявление ловушки страсти: один партнер вырывается из нее, забирая с собой все те чувства, которые другой вложил в отношения. Но пока отвергнутый «слабый» страдает, процесс его возрождения уже начинается.

«Я этого не переживу»

У отвергнутого партнера появляется такое пронизывающее чувство утраты, что он поначалу ощущает полный крах своей жизни. Появляются мрачные мысли: «Я не переживу», «Мне больше никого не полюбить», «Счастье — не для меня» и «Я не смогу стать таким, как прежде». Эта реакция очень сильна, с ней трудно совладать, как поняла Бет.

После того как Майлс уехал, я постоянно говорила себе: «Только не волнуйся. Все будет хорошо. Конечно, сейчас не самый лучший период, но ты справишься, так уже не раз бывало». Но уже спустя минуту я безудержно рыдала, как будто рухнул мир.

Многие психологи полагают, что уход возлюбленного пробуждает первобытный страх быть брошенным. Дети инстинктивно боятся потерять, потому что их физическое выживание зависит от постоянного присутствия того, кто о них заботится. В определенном смысле мы *действительно* похожи на детей, только наши страхи сконцентрированы вокруг потребности *эмоционального* выживания. Мучения отвергнутого красноречиво говорят о силе этих потребностей.

Бет поступила правильно, дав волю чувствам и горю, одновременно утешая себя. Возможно, ободряющие слова не дают немедленного эффекта, но они так или иначе доходят до подсознания и способствуют исцелению.

«Слабый» чувствует себя жертвой

Ощущать себя жертвой вполне естественно для отвергнутого эмоционально «слабого» партнера. Он предложил возлюбленному самое дорогое — безграничную, бессмертную любовь, сделал ради него столько добра, но *все равно* был брошен. Это ужасно несправедливо!

«Слабому» партнеру кажется, что человек, способный так жестоко отвергнуть его, наверное, душевно или морально неадекватен. Так

возникает осознание себя не только жертвой, но и праведником. «Слабый» патологизирует лидера, убеждая себя, что в избраннике не было чуткости. Как правило, ему вторят сочувствующие знакомые (так, все близкие твердили Деборе, что Джонатан был «недостойн» ее). То же самое сказал экстрасенс, к которому она обратилась впервые в жизни.

Это была не гадалка с неоновой ладонью на вывеске, а просто женщина, которую мне порекомендовали подруги. До кризиса с Джонатаном я не интересовалась эзотерикой, но теперь находилась в таком смятении, что готова была слушать кого угодно. Сначала она рассказала несколько удивительных событий из моего прошлого, а когда речь зашла о моей любовной жизни, мое лицо, наверное, все выдало. Экстрасенс сказала, что мужчина, с которым я была связана, оказался слишком «эгоцентричным», чтобы быть хорошим партнером.

«Сильный» может выглядеть плохим, а «слабый» — хорошим, невинной жертвой. На первых стадиях восстановления последний часто ищет утешение и поддержку своего «я» в той идее, что это партнер, а не он привел к крушению отношений.

Однако я пытаюсь убедить «слабых» заглянуть в проблему глубже. Вместо того чтобы фокусироваться на том, какой щедрый дар эгоистично забрал лидер, стоит подумать, почему «слабый» партнер *допустил* или даже *поощрял* оскорбительное отношение к себе. На сеансах психотерапии мы обсуждаем, зачем держаться за связь, если она доставляет не удовольствие, а страдание. Осознав свою роль в ситуации, «слабый» убеждается, что у него было больше власти в отношениях, чем ему казалось. В то же время я добиваюсь, чтобы он перестал *винить* в крахе себя или возлюбленного, а прочувствовал действие мощных движущих сил ловушки страсти.

«Слабый» становится сентиментальным

После ухода Майлса Бет пережила одну из типичных для отвергнутых партнеров реакций.

Я настолько прониклась жалостью к себе, грустью и злостью на аморальное поведение Майлса, что, казалось, все мои нервы были обнажены. Я не могла смотреть вечерние новости, потому что все мне казалось печальным и отвратительным. Например, однажды в какой-то

телевизионной программе показывали женщину с клинической депрессией, у которой муж отсудил право опеки над детьми. Весь эфир я безудержно рыдала.

Отвергнутый «слабый» часто проецирует свои чувства боли и утраты на внешний мир (тогда как влюбленные раскрашивают мир яркими красками). Он чувствует родственную душу в любом человеке, который познал трагическую сторону жизни. Он находит убежище в печальной музыке, грустных фильмах и стихах о безнадежной любви. Обостренная сентиментальность может убедить «слабого», что благодаря страданиям он стал более чутким и глубоким человеком. Зачастую это действительно так.

Заполнить пустоту

Шок от краха романтических отношений эмоционально опустошает «слабого» партнера, и тот старается заполнить возникший вакуум делами, в умеренных дозах совершенно нормальными. Такие модели поведения подспудно способствуют процессу восстановления целостности личности страдающего человека, смещая эмоциональный фокус от покинувшего его «сильного» партнера и заживляя оставленную им рану.

Применение моделей «заполнения пустоты» не ограничивается проблемой расставания. Их часто используют «слабые» в негармоничных отношениях любого рода.

Духовность, благотворительность, усердный труд

Многие «слабые» находят утешение в новом или обновленном чувстве духовности. Это прекрасный суррогат утраченной любви, недаром в культуре существует образ отвергнутого возлюбленного, уходящего в монастырь, присоединяющегося к Корпусу Мира или другой благотворительной организации.

Духовность ассоциируется с жертвенностью, преданностью и верностью — понятиями, воплощением которых считает себя брошенный человек. Духовное рвение и бескорыстное служение дают ему новое «я», а также безопасное и одобренное обществом направление для выражения своей любви.

Как правило, духовность предполагает некий «путь». Готовый набор духовных убеждений, если ему следовать, предлагает новую структуру жизни взамен той, которая была разрушена неудавшимися романтическими отношениями. После визита к экстрасенсу Дебора посетила несколько занятий по духовному самосовершенствованию.

Мне помогли понять, что любовные отношения — не самое главное в жизни. Я осознала, что придавала обладанию мужчиной слишком большое значение. Мне надо было продолжить программу, но она была не совсем для меня.

Решение: шопинг

Дебора считала, что, поскольку Джонатан несправедливо ее обидел, она заслужила право на компенсацию.

Обычно я делаю покупки раз в сезон, а тут вдруг начала проводить все выходные в лучших торговых центрах. Я покупала невероятно дорогие вещи. И это я, которая всегда приобретала все по акциям или в секонд-хенде. Я ощутила себя другим человеком, когда переделалась в новые вещи. Это было приятно.

Позже Дебора поняла, что выбрала именно эти вещи ради самоутверждения. Своим нарядным видом они компенсировали бессилие, которое она тогда ощущала. Кроме того, Дебора интуитивно использовала известный психологический стимулятор — шопинг, чтобы справиться с началом депрессии.

Забота о себе после эмоциональной утраты — важная часть самолечения, однако любая стратегия, доведенная до крайности, может навредить. Тяга Деборы к шопингу поубавилась, а затем сменилась отчаянием, когда она получила выписку по счету кредитной карты. Радость от новой одежды оказалась эфемерной, а счет на 3000 долларов — вполне реальным.

Еда

Герои, «заедающие» эмоциональный кризис, прочно обосновались в ситкомах. Однако недавние исследования показали, что такое поведение имеет те же причины, что и страсть к наркотикам. Чувство насыщения успокаивает даже младенцев: оно подавляет тревогу и негативные порывы, дает устойчивое ощущение комфорта. Наркотики действуют

во многом аналогично, блокируя как внутреннюю, так и внешнюю боль и вызывая эйфорию.

Пол обратился к пище, чтобы заполнить пустоту, возникшую после ухода Лоры.

Я заметил, что ищу блюда, которые когда-то готовила мама. Каши, легкие пирожные, курица в сливочном соусе, теплый яблочный пирог с мороженым и тому подобное. Недалеко от моего дома есть ресторан с домашней кухней, и я ходил туда завтракать и ужинать. В результате сильно растолстел.

Не случайно, что еда «из детства» приносила Полу самое большое удовольствие. Он рос в атмосфере комфорта и любви, и теперь забытые блюда, казалось, возрождали ощущение надежности и теплоты.

Интересно, что шопинг повышал внешнюю привлекательность Деборы, а еда Полу только вредила. Тем не менее и то и другое «заполняло пустоту» и отражало упавшую самооценку.

Голодание

Есть категория «слабых» партнеров, реагирующих на пищу противоположным образом и начинающих от нее отказываться. Так произошло с Бет.

Я стала почти презирать еду — отчасти из-за проблем с желудком, отчасти потому, что относилась к продуктам почти как к врагам. Я знала, что в произошедшем виновата не прибавка в весе после родов, хотя она, возможно, способствовала нашему разрыву. Просто Майлс по работе был связан с пищей. Думаю, моя реакция, во всяком случае, объяснима.

Пока шок расставания не отпускает, еда может казаться «слабому» несущественной или неаппетитной. Однако для некоторых отказ от пищи становится элементом карающего пренебрежения к себе, отражающего низкую самооценку.

Есть и другое объяснение. Психологи, специализирующиеся на нарушениях пищевого поведения, утверждают, что анорексия — довольно частая реакция на разочарование в любви. Активный контроль потребления пищи позволяет «слабым» партнерам компенсировать ощущаемый ими недостаток власти над собственной эмоциональной жизнью.

Алкоголь и наркотики

По свидетельству Пег, Билл всегда выпивал умеренно или сильно, но обязательно по какому-то поводу. Возможно, он был начинающим алкоголиком. Кризис на работе, а затем и в семье столкнул его с обрыва. Хотя Билл отказался посещать психотерапевта вместе с Пег и решил разобратся с проблемой «по-своему», вскоре после нападения на жену он начал посещать встречи группы анонимных алкоголиков.

С помощью спиртного Билл притуплял в себе чувство поражения. Привлекательность алкоголя и еще одного популярного «решения проблем» (наркотиков) заключается в том, что они немедленно облегчают психическую и эмоциональную боль. Кроме того, данный «метод самолечения» не только притупляет неприятные ощущения, но и позволяет «слабому» самому наказать себя за то, что оказался неудачником. Вот почему опасные, изменяющие психику препараты так заманчивы для многих «слабых» партнеров.

Биллу посчастливилось. Акт агрессии напугал его и заставил взяться за исправление ситуации. Но я знаю много других случаев, когда сломленным, впадшим в зависимость «слабым» партнерам повезло меньше. Если вещество, которым человек злоупотребляет, станет постоянной заменой нормальных взаимоотношений, то результат часто оказывается трагичным — эмоционально и физически.

Мягкое возмездие

Гнев к лидеру отношений, испытываемый «слабым» партнером, часто порождает фантазии о мести. Иногда такие мечты сбываются. Некоторые поступки, которые я называю «мягким возмездием», помогают зависимому партнеру перенаправить злость в позитивное русло, восстановить ощущение личной власти. Многие варианты мести могут оказаться шансом на последний рывок, чтобы соединиться с возлюбленным.

Письмо

Бет почувствовала себя значительно лучше после того, как написала в ресторан Майлсу письмо, которое называла «отвали и сдохни».

Во мне скопилось много такого, что не хватило духа ему высказать, когда он собирал вещи. Это ужасно — чувствовать себя до такой степени

запуганной. К тому же чем больше я обо всем этом думала, тем лучше и точнее складывались формулировки. Благодаря письму я вдруг поняла: мне тоже есть что сказать. Оно помогло мне найти слова, которых я лишилась в момент расставания. И еще мне хотелось, чтобы Майлс узнал, что я не считаю его большим подарком, хотя, пока писала, страстно желала, чтобы он вернулся.

Письмо-возмездие служит «слабому» партнеру своеобразной трибуной, которой он лишился, когда в паре начались проблемы. Оно дает возможность оставить за собой «последнее слово» и чувство контроля. Такие письма наполнены колкостями, призванными уязвить самомнение «сильного». Но Бет призналась, что ей просто нравилась идея, что Майлс получит письмо и будет «держат его в руках так, будто он держит меня».

Фантазии «слабого» о вдовстве

Часто идея возмездия не выходит за пределы воображения «слабого» партнера — это фантазии о присутствии на похоронах трагически погибшего любимого. В то время как подобные мечты лидера вызваны стремлением к свободе и не отягощены ощущением вины, «слабому» они дарят чувство власти без душевной боли.

В бестселлере Норы Эфрон *Heartburn* («Ревность»)* пережившая измену героиня выражает эту фантазию, рассказывая психотерапевту о неверности своего мужа Марка:

«Так что же вы хотите? — спросила Ванесса. — Марк скоро будет здесь, и вы должны понять, чего хотите, когда он появится».

Я задумалась: «Хочу, чтобы он вернулся».

«А зачем вам надо, чтобы он вернулся? — поинтересовался Дэн. — Вы ведь только что сказали, что он придурок».

«Я хочу, чтобы он вернулся, потому что тогда смогу на него наорать и сказать ему, что он придурок, — ответила я. — И потом, это мой придурок». Я сделала паузу. «А еще хочу, чтобы он перестал с ней встречаться. И хочу, чтобы он сказал, что никогда по-настоящему ее не любил. Я хочу, чтобы он сказал, что, наверное, сошел с ума. Я хочу, чтобы она умерла. И чтобы он тоже умер».

* *Ephron Nora. Heartburn. New York: Vintage Books, the division of Random House, 1983.*
Прим. ред.

«Надо же, а мне послышалось, что вы хотите его вернуть», — сказала Эллис. «Совершенно верно, — пробормотала я. — Но я хочу вернуть его мертвым».

Я улынулась. Это был первый раз, когда я с юмором отнеслась к своей ситуации.

«Слабый» партнер мысленно убивает «сильного», считая, что страдания были бы меньше, если бы любимый умер, а не отверг его. Мне нравится, как Эфрон описывает роль юмора в возрождении «слабого» после личной драмы.

«Я ему докажу!»

Самый эффективный из приемов мягкого возмездия — «я ему докажу». Он стал причиной немало числа весьма успешных карьер. Обогнав «сильного» партнера в профессиональном отношении, «слабый» надеется превзойти его в социальном статусе не только для того, чтобы устранить дисбаланс, но и чтобы создать существенный перевес в свою сторону. Надо сделать так, чтобы бывший лидер всю оставшуюся жизнь жалел о расставании со своим «слабым» партнером. Перемещение романтического разочарования на карьерные усилия помогает «слабому» быстрее восстановиться. Иногда такой прием возмездия даже становится успешным решением проблемы отношений, привлекая ушедшего лидера или более интересного партнера. Далее я подробнее расскажу, как перенаправить душевную боль от разрыва.

Жесткое возмездие

В небольшом, хотя и пугающем проценте случаев разрыв романтических отношений активизирует таящуюся в человеке склонность к агрессии. Яркий пример тому можно найти в популярном фильме Эдриана Лайна *Fatal Attraction* («Роковое влечение»), вышедшем на экраны в 1987 году. Для «слабого» партнера, которого разрыв с любимым человеком окончательно лишает контроля над ситуацией, причинение боли обидчику позволяет достичь двух целей: восстановить чувство личной власти и скорректировать резкий дисбаланс в отношениях. Как таковое возмездие тесно связано с движущими силами ловушки страсти. Чем агрессивнее и враждебнее «слабый» ведет себя в других сферах жизни, тем более крайние формы принимает его месть.

Грязные слухи

Этот весьма распространенный прием мести заключается в том, что покинутый партнер распространяет слухи и вредную полуправду о бывшем возлюбленном и их отношениях. Классический пример — брошенный мужчина утверждает, что его бывшая партнерша была фригидной или наоборот. Запятнав ее репутацию, он поддерживает собственное эго, подразумевая, что, во-первых, она была его недостойна, а во-вторых, это *он* на самом деле ее бросил.

Женщина — «слабый» партнер — достигает той же цели с помощью намеков, будто у отвергнутого ее партнера были проблемы в постели или не хватало каких-то душевных качеств. И мужчины, и женщины, мстящие таким образом, рассчитывают унижить бывшего любимого, как были унижены они сами, и уменьшить его привлекательность на «любовном рынке».

Дискредитация на работе

Работа — важнейшее место романтических знакомств и сфера, где месть может быть особенно губительной. Пол со стыдом признался, что намеревался «ужалить» Лору таким образом.

Я входил в состав аттестационной комиссии, когда должны были обсуждать эффективность работы Лоры за первый год. Я уже обдумал последствия и решил ограничиться одной слегка негативной ремаркой в ее адрес типа «несобранная» или «непоследовательная». Но когда подошла ее очередь, я не смог сделать это, просто спасовал. Однако, кажется, о нашей истории довольно хорошо знали в компании, и она немного повредила Лоре. Ей почти не повысили зарплату.

Зафиксировано довольно много случаев, когда женщины (да и мужчины) страдали на профессиональном поприще из-за романов с коллегами, которые заканчивались разрывом, особенно когда пострадавшей стороной считался руководитель. Большинство психологов считают удовлетворение в любви и на работе краеугольными камнями счастья, поэтому месть на работе особенно опасна.

«Я сделаю твою жизнь невыносимой»

Некоторые брошенные «слабые» мучают бывших партнеров непрошеными визитами в любое время суток и превращают телефон в звонящее без умолку орудие пыток. Иногда такие надоедливые «слабые» даже

прибегают к актам вандализма, повреждая дом или машину «сильного». Им трудно остановиться, хотя они понимают, что этим уничтожают последний шанс помириться.

Использование детей

Один из самых деструктивных, с точки зрения психологии, приемов мести — вовлечение общих детей в проблемы взрослых. К счастью, большинству семейных пар, с которыми мне приходилось работать, удалось относительно успешно оградить детей от связанных с расставанием негативных эмоций. Вместе с тем некоторые люди превращают своих беззащитных детей в пешки в своей агрессивной шахматной партии. Самая распространенная тактика брошенного супруга — настроить ребенка против ушедшего. В основе этой тактики лежит желание лишить «сильного» партнера любви его ребенка, чтобы тот понял, «каково это». Крайняя форма данного приема возмездия — похищение собственных детей, и это не такое уж редкое преступление.

Самоубийство

Примерно через месяц после завтрака с Джонатаном Дебора отчаялась как никогда.

Я несколько недель не получала от Джонатана вестей и понимала, что звонить ему унижительно и бесполезно. Казалось, все было против меня. Я отправила слайды своих работ в несколько галерей, но все они вернулись с формальным отказом. Я начала новую картину, но ничего не получалось. Мне пришлось просить у мамы взаймы, чтобы расплатиться за шопинг, и мы поругались. Повесив трубку, я почувствовала, что меня никто не любит, что у меня нет таланта и что я ни на что не способна. Я выпила немного вина и разрыдалась, оплакивая бесполезность своей жизни. Вдруг я оказалась в ванной и стала сыпать на ладонь таблетки. Перед моими глазами стояла картина: Джонатан узнаёт новость [о моем самоубийстве]; он совершенно сломлен, а все думают, что он виноват в моей смерти.

Деборе повезло. Ее лучшая подруга позвонила как раз в тот момент, когда она глотала третью таблетку.

Я даже не могла говорить, просто рыдала. Келли приказала мне ничего не делать, или она позвонит в полицию. Вскоре она приехала, заставила

меня выбросить таблетки и отругала! Я слушала ее слова о том, что она с самого начала считала Джонатана неудачником, недостойным моей любви и тем более смерти из-за него. Мне полегчало. Потом Келли настояла, чтобы я обратилась за помощью к психотерапевту. Вот почему я здесь.

«Слабые», предпринимающие попытку самоубийства, приходят к интуитивному пониманию смысла ловушки страсти и осознают, что между их отчаянной, цепкой любовью к «сильному» и его отчуждением есть коварная связь. Когда наступает депрессия, они чувствуют, что не в силах «выключить» свою страсть, и самоубийство начинает казаться блестящим решением. Приходят спокойствие и сила. Суицид одним ударом решит все их проблемы: положит конец нестерпимым страданиям, освободит от эмоциональных оков, заставит «сильного» расплатиться за нанесенную им обиду по высочайшей цене — чувством вины за смерть другого человека.

Хотя к отвергнутым людям часто приходят мимолетные мысли о самоубийстве, большинство из них все же понимают, что их страдания не навсегда. Дебора позже призналась, что ей вряд ли хватило бы духу довести свой план до конца, но все равно она была рада, что Келли вовремя позвонила и не дала ей возможности проверить это.

Высшее возмездие

Нередко страдающие от разрыва отношений «слабые» партнеры представляют себе страшную участь бывших любимых, которые отвергли их. Иногда такие фантазии даже психологически полезны. Однако число отвергнутых любовников и супругов, мысленно посягнувших на жизнь своих бывших партнеров, удручает. По статистике ФБР, примерно 30% убитых женщин умирает от руки партнера, которого они оттолкнули. Аналогичный показатель для мужчин заметно ниже — 6%, но нельзя забывать, что женщины вообще гораздо реже совершают убийства.

Конечно, такое преступление всегда свидетельствует о более серьезных психологических проблемах убийцы, приведших к патологической неспособности справляться со злостью, отчаянием, чувством бессилия. Убивая своего партнера, «слабый» прибегает к единственному оставшемуся у него средству вернуть его под контроль в соответствии с принципом: «Так не доставайся же ты никому».

Хотя гнев является нормальным чувством, жестокость и агрессию нельзя оправдывать и считать допустимыми. В дальнейших главах мы рассмотрим здоровые способы освобождения от гнева.

Падение в бездну

Как алкоголики или наркоманы, многие зависимые от страсти «слабые» опускаются на дно. Пьяное нападение Билла и попытка самоубийства Деборы — примеры того, каких глубин отчаяния достигли эти люди. Обоих пережитое подстегнуло к возрождению. Пол, достигнув дна вскоре после фиаско на корпоративном пикнике, выбрался из бездны менее драматичным, но решительным способом.

Я сидел в любимом кафе, ел лепешки с мясным соусом и набрасывал черновик очередного письма Лоре. Вдруг, подняв глаза, я увидел в зеркале свое отражение — одутловатое лицо, на подбородке пятно соуса. Мне стало противно. Вот он я в свои тридцать пять лет — растолстевший, бледный, с лысеющей головой. Чем могу похвастаться? Знанием, что могу очень долго вести себя как полный кретин?

Пол в тот же день записался в тренажерный зал и решил оставить Лору в покое. Тем же вечером он позвонил Дафни и пригласил ее в следующие выходные на ужин и в консерваторию.

Падение на дно встряхивает человека и выводит его из эмоционально зависимого положения. В этот момент для него обычно остается единственный путь — вверх.

Многим людям, побывавшим в этой роли, не хватает смелости и силы на решительный подъем из бездны, но они медленно и последовательно исцеляются от боли и перенаправляют свое внимание в сторону от «сильного» партнера. Триумф наступает в тот день, когда мысли о прежнем возлюбленном впервые не приходят в голову.

Возрождение — восстановление целостности

Для первого этапа возрождения «слабого» к жизни характерно сосредоточение внимания исключительно на «сильном» партнере и своих мучениях.

Второй этап начинается, когда эмоциональная энергия «слабого» начинает в большей степени расходоваться на организацию новой жизни, чем на попытки вновь завоевать лидера, да и просто справиться с душевными страданиями. Это постепенный процесс: человек учится отпустить ситуацию, борется за эмоциональную независимость. Часто самое быстродействующее средство (хотя и не всегда самое лучшее) — найти нового партнера.

Когда у «слабого» партнера роман

И недавно расставшиеся, и страдающие от неразделенной любви эмоционально зависимые люди ищут роман по одной и той же причине — исцелить свое ослабевшее «я». У «сильных» партнеров в новых связях совершенно иные цели — им хочется вновь пережить страсть и восторг. Но мотив у тех и других общий: это желание, порой бессознательное, связать себя с человеком, который будет лучше соответствовать их потребностям.

Хотя «слабый» понимает, что новый партнер мог бы сделать его счастливее, ему бывает непросто преодолеть естественное отвращение ко всем, кроме прежнего возлюбленного. Бет пришлось справиться с этой реакцией, когда Кевин, терапевт, с которым она встречалась до знакомства с Майлсом, узнав о ее одиночестве, пригласил на свидание.

Я была слегка удивлена звонком Кевина и сразу вспомнила истории про «стервятников», слетающих на недавно разведенных женщин, хотя до развода у меня еще не дошло. Я считала, что у нас с Кевином была случайная интрижка, но он явно был огорчен, когда я порвала с ним ради Майлса. На мой взгляд, он всегда пытался придать своей персоне большее значение, чем это было на самом деле. Однако я знала, что Майлс чувствовал угрозу с его стороны, и приняла приглашение во многом из-за этого. Да и просто приятно, когда тебя куда-то зовут. На первом свидании я с трудом заставила себя поцеловать Кевина на прощание, но на втором позволила себя соблазнить. Причем вряд ли это было связано с энтузиазмом Кевина. Потом он сказал: «Ты по-прежнему очень замужняя женщина».

В глазах Бет Кевин не мог сравниться с Майлсом, но его внезапное появление позволило удовлетворить две обуревающие ее потребности: снова почувствовать себя желанной и в отместку ранить Майлса. Кроме

того, «слабый» партнер надеется, что новая связь отвлечет его от воспоминаний о «сильном», но часто этого не происходит.

Как ни странно, «слабый» может страдать из-за чувства вины за измену и бояться нового романа. Как правило, после первого свидания он чувствует себя очень подавленно. Так было с Бет.

Знаю, что это звучит невероятно, учитывая то, что сделал со мной Майлс... Но, переспав с Кевином, я не могла избавиться от чувства, что изменила мужу. Кроме того, я опасалась, что, когда Майлс обо всем узнает, у нас не останется шансов воссоединиться.

Бет поддерживала психологическую дистанцию с Кевином. («Я еще не дошла до момента, чтобы „на следующее утро“ знакомить Хлою с псевдопапами».) Однако когда Пол достиг дна своей бездны, его мотив встретиться второй раз с Дафни был совсем другим.

Приглашение Дафни на пикник было уловкой. Но даже тогда я восхищался тем, как она себя держала, хотя прекрасно понимала, в чем дело. Поэтому во второй раз мне пришлось долго объяснять ей все и уговаривать. Когда она согласилась на новую встречу, я почувствовал рассвет нового дня. Меня больше не интересовали очередные «американские горки» эмоций. Дафни привлекала меня как раз тем, что полностью сформировалась как личность и не искала себя, как Лора. Хотя, может быть, Лора была интереснее...

Хотя Пол признавался, что Лора по-прежнему имела над ним власть, он был решительно настроен вырваться из ловушки страсти. Его поход на симфонию с Дафни оказался спасением для раненой самооценки.

Я был на седьмом небе от того, как она держала меня за руку, когда мы выходили из концертного зала. Это было так естественно, так незатейливо, так доверчиво. Я снова почувствовал себя сильным мужчиной, а не лебезящим дураком. Дафни не настаивала, чтобы мы бросались в отношения в переходный период, и я уважал ее за это. Мы виделись еще несколько раз, и, когда наконец занялись любовью, Лора не приходила мне в голову целых четыре часа.

Пол переживал радостный процесс перенаправления своих эмоций в новую любовь. Делая это, он, сам того не зная, создавал возможность кардинального изменения отношений с Лорой.

Бумеранг эмоций

Начав встречаться с Дафни, Пол избегал Лору на работе, но слышал сплетни, что Ник бросил ее после того, как они проиграли дело о мошенничестве. Поэтому, когда она вскоре вошла в его кабинет, он был удивлен, но не шокирован.

Лора пыталась держаться беззаботно, но выглядела очень нервной. Она спросила, может ли по-прежнему считать меня другом, потому что ей сейчас очень нужен друг, человек, который знает ее по-настоящему. По словам Лоры, она очень быстро влюбилась в Ника, но «у них просто не получилось». Еще она сказала, что вела себя подло, воспринимая мое отношение как само собой разумеющееся. Потом последовал вопрос, не хочу ли я поужинать вместе. Я сказал, что встречаюсь с Дафни, но завтра вполне можно пообедать. Было видно, что она застигнута врасплох.

Пол был приятно смущен. Он знал, что Дафни не будет в восторге, услышав, что он обедал со своей бывшей, но его серьезно тревожило состояние Лоры. Казалось, она действительно страдала, и Пол беспокоился о ней. Кроме того, это всего лишь дружеский обед и его не надо было скрывать. Тем не менее он решил ни о чем не говорить Дафни, чтобы лишний раз ее не огорчать.

Когда «слабый» обретает силу

Развитие событий, столь озадачившее Пола, было вполне логичным. После трудного старта ему удалось добиться успеха. Он решил оставить Лору в прошлом и завязал новые отношения — более прочные, хотя и не такие страстные. Пол обрел контроль над ситуацией, и его жизнь наладилась.

Тем временем у самой Лоры все было не столь радужно. Она искала более захватывающих отношений с Ником и нашла их, но причиной ее восторга оказались новые ощущения положения «слабой». Ник стал первым мужчиной «со времени старших классов», который сам ее бросил. Лора пережила и серьезное профессиональное поражение. Потрясенная эмоционально, лишенная чувства собственного достоинства, Лора пришла к Полу, надеясь найти утешение у того, кого все еще считала «своей собственностью». Однако когда она узнала о новых отношениях Пола

и Дафни, ситуация полностью изменилась. Внезапно, как это случилось раньше, Пол стал для нее интересен с романтической точки зрения. Единственной разницей, которую Лора не приняла во внимание, было то, что она больше не обладала былой привлекательностью. Позиции почти полностью поменялись местами.

Пол рассказывал о своем изменившемся восприятии Лоры:

Лора оказалась простой смертной! Во время обеда я действительно видел в ней подругу и ничего больше; человека, который переживает трудный период в жизни и хочет поплакать у меня на плече. Я попытался вызвать в себе прежние чувства к ней, но вспомнил только ее эгоизм и родинку рядом с губой. Было странно рассматривать ее без розовых очков. И еще удивительнее было наблюдать, как она пыталась флиртовать со мной.

Пол не знал, что делать с незнакомым и несомненно приятным чувством власти, которое ощущал теперь в присутствии Лоры. Это чувство усиливалось тем, что женщина явно нуждалась в его поддержке. В конце обеда Лора заявила, что Дафни «недостаточно хороша» для Пола.

Нарциссическая травма «сильного»

Появление у «слабого» партнера нового возлюбленного часто приводит к резкой смене власти в прежней паре. Майлс описывал свою реакцию на известие о романе между Бет и Кевином.

Я совершенно обезумел: мне было скучно без Бет. Однажды вечером, решив, что мне необходимо с ней встретиться, я поехал к ней и позвонил в дверь. Открыла няня Хлои. Увидев меня, она очень удивилась и сообщила, что Бет нет дома. Я сказал, что посижу с дочкой и она может идти, но девушка очень разнервничалась. И тут до меня дошло, что Бет была с мужчиной! Как будто мне нож в сердце вонзили. Я целый час ездил кругами, купил бутылку водки и припарковался за несколько домов от нашего. Примерно через 20 минут подъехал «ягуар». Из него вышла Бет, и я заметил, что она была со своим бывшим парнем — Кевином. Я не верил своим глазам! Вернувшись домой, я едва не прошиб кулаком стену.

Майлс страдал от нарциссической травмы — удара по самолюбию, способного вызывать животную ярость даже у самых рассудительных людей. Он считал, что Бет — его собственность и что она примет его

назад, как бы ни злилась. С Моникой дело шло к расставанию (оказалось, что у нее проблемы с наркотиками), он сам начал скучать по дому и семье. И хотя Бет всегда утверждала, что Кевин ее не впечатляет, Майлс никогда этому не верил, а теперь тем более.

На следующий день Майлс попытался увидеть «светлую» сторону. Поскольку у Бет завязались романтические отношения с Кевином, ему, Майлсу, больше не надо чувствовать себя виноватым в уходе из семьи и связях на стороне. Но теперь его тяга к свободе и возбуждению казалась пустой и бессмысленной. Бет выпорхнула у него из рук, и ловушка страсти вновь сделала ее привлекательной, трудной целью. Он хотел именно ее.

Паника «сильного»

Лора наивно и самоуверенно воспринимала Дафни как недостойную внимания соперницу и была поражена прохладным приемом Пола. Во время их последнего разговора (когда она призналась в связи с Ником) Пол поклялся, что, если она когда-нибудь передумает, он будет в ее распоряжении, ведь его любовь навсегда.

После того как Ник меня выставил (а это называется именно так), я чувствовала себя последней дурой. У меня был отличный парень — Пол, все складывалось чудесно. Просто, как в поговорке, у соседа трава показалась зеленее. Но я чувствовала, что теперь очень повзрослела и знаю, чего хочу и в чем нуждаюсь. И это — Пол. За обедом он сказал, что мне нельзя доверять... мне было обидно это слышать, но его сложно винить. Теперь я решила доказать, что изменилась и что мы действительно подходим друг другу, а Дафни — просто вариант для подстраховки. Я всерьез задумалась о браке. Вообще, мне кажется, что именно страх перед серьезными отношениями толкал меня в объятия Ника, хотя подсознательно я по-прежнему любила Пола. В мире так мало достойных мужчин, и меня ужасала мысль, что я и впрямь могу его окончательно потерять. Я должна за него бороться!

Лора стала нуждающейся стороной. Теперь она, сама устроившая расставание, демонстрировала серьезность намерений и предложила записаться на прием к специалисту. Это был откровенный вызов принципиальности Пола — ведь именно он упорно настаивал на сеансах психотерапии для пар, когда Лора связалась с Ником.

Узнав о Бет и Кевине, Майлс почувствовал, что его предали, и разозлился. Но его застало врасплох еще одно чувство.

Это было чувство глубокой любви. После моего ухода мы провели вместе всего одну ночь, и я был поражен своими ощущениями. Теперь я испытывал настоящую, страстную любовь. Через пару дней после случая с Кевином я устроил встречу с Бет, не обнаруживая, что я о чем-то знаю. Бет выглядела прекрасно. Она снова вышла на работу на неполный день, хорошо одевалась, умело пользовалась косметикой. Но она вела себя со мной официально, и я не осмелился открыть ей свои чувства. Откровенно говоря, я так нервничал, что у меня даже вспотели ладони.

Как и Лора, Майлс вплотную столкнулся с «кошмаром слабого» — страхом потерять партнера из-за одного неверного движения или слова. Став зависимым партнером, он почувствовал свою скованность и в полной мере ощутил отчужденность «сильного» — холодное поведение Бет. Майлс не знал, играет ли Бет безразличие, чтобы наказать его, а потом принять назад, или она действительно не испытывает к нему теплых чувств.

Обратное суперухаживание — бывший лидер старается изо всех сил

Вскоре после «примирительного» обеда Лора направила Полу еще одно приглашение.

Она заявила, что понимает, как мне сложно еще раз поверить ей, и уважает мое право встречаться с другой. Однако, писала она, я для нее слишком важен, чтобы сдаться без боя. Потом последовало приглашение на ужин у нее дома. Вопреки здравому смыслу я согласился. Лора уже перенесла пару довольно значительных фиаско в личной жизни, и мне не хотелось ранить ее еще больше. Лора приготовила почти такой же ужин, как в тот вечер, когда я впервые к ней приехал. Она выглядела великолепно, была элегантна, распространяла вокруг сильный аромат хороших духов. Магия первой встречи уже давно исчезла, но Лоре трудно отказывать. Мы занялись любовью.

Пытаясь воссоздать атмосферу их первого сексуального контакта, Лора прибегла к суперухаживанию. По словам Пола, она понимала всю иронию ситуации и пыталась обратить ее в шутку, заверяя, что это единственное изысканное блюдо, которое ей удастся. Но сама Лора не замечала, как

похоже ее поведение на действия Пола, когда тот впервые ощутил ее эмоциональное отдаление. С точки зрения Лоры, она не пыталась отменить свой отказ. Скорее она скромно признавала, что просчиталась, отпустив Пола, и пыталась продемонстрировать свою искренность и надежность. Лора думала, что этого будет достаточно, чтобы вернуть Пола. Но она действовала, не ведая о ловушке страсти.

Перед тем как начать «суперухаживание» за Бет, Майлс подготовил почву. Ему хотелось убедить жену, что перед расставанием плохо себя вел «ненастоящий» Майлс. Настоящие виновники — внешнее давление и обстоятельства, над которыми он был не властен. Бет вспоминала письмо Майлса вскоре после того, как тот узнал о ее отношениях с Кевином.

Это было милое письмо. Майлс писал, что задерживался допоздна на работе и из-за этого постоянно выходил из себя. А еще, конечно, виноват прессинг партнеров по бизнесу. Кроме того, Майлс признавался, как трудно ему было примирить в себе «две личности» — «ночного гуляку» и «прилежного семьянина». И хотя когда-то он считал ошибочным решение завести семью, теперь понимает, что это был самый правильный поступок в его жизни.

Потом, по словам Бет, пришло время цветов, милых до глупости подарков и, наконец, билета на Гавайи с намеком, что там надо «начать работать над ребенком номер два». Майлс целиком отдался новому ухаживанию за Бет.

Двойственность чувств возрожденного «слабого»

Когда бывший «слабый» партнер занимает лидирующую позицию в отношениях, он наследует всю неопределенность позиции «сильного». Он видит, что его половина больше не полубог, и иногда даже удивляется, как вообще мог любить такого человека. Может быть, это с самого начала был просто капкан зависимости? Почувствовав сладость свободы и удовольствий, а теперь к тому же и власти, бывший «слабый» задумывается, стоит ли ему мириться с партнером. Это кажется ему шагом назад.

Появившееся негативное восприятие отношений усиливается скрываемой прежде враждебностью. Теперь бывший «слабый» контролирует

ситуацию и может свободно проявлять гнев без старых страхов отпугнуть возлюбленного. Задетая гордость шепчет: оттолкни его, пусть получит урок. Кроме того, бывший «слабый» может опасаться, что оживление отношений опять приведет к зависимости. Этот страх испытывала Бет.

Отдых с Майлсом на Гавайях одновременно соблазнял и пугал меня. Я слышала от него те же слова, что и до свадьбы, — весь этот набор фраз о том, как важны для него семейные ценности. Но что нас остановит перед той же ловушкой теперь? Что если Майлс будет превращаться в монстра каждый раз, когда в его ресторане дела будут идти не так, как надо? Мне очень хотелось еще одного ребенка, но я всерьез опасалась, что это приведет к старым проблемам.

Бет правильно опасалась. Многие воссоединенные пары действительно возвращаются к прежним губительным моделям поведения. Однако воссоединение может создать для обоих партнеров идеальные условия, чтобы разобраться в силах, которые властвуют над ними, и выработать более эффективные стратегии управления этими силами. Я призываю своих клиентов, решивших вернуться к былым отношениям, насладиться счастьем второго медового месяца, но при этом стараюсь убедить их не устраниваться от тяжелой работы над фундаментом их любви, пока они находятся в более-менее равных позициях. Укрепившиеся пары легче парируют неизбежные «визиты» парадокса страсти.

Часть II

Как создать равноправные
и прочные отношения

Глава 7

Забудьте о старых решениях

Теперь, когда вы знаете эмоциональную подоплеку, разрушающую любовь и близость между партнерами, давайте исследуем некоторые способы восстановления этих чувств. В следующих главах я проведу вас по той же тропе к исцелению, по которой идут мои клиенты. В процессе анализа мы поставим под сомнение некоторые базовые представления о том, как лучше «спасать» проблемные отношения.

Опасности в психотерапии пар

Я начал работать над темой ловушки страсти, поскольку не был удовлетворен традиционными методами семейной психотерапии. Как и во многих научных исследованиях, мотивом для меня стал личный опыт.

На последних курсах института у меня было два серьезных романа. В то время я еще не сформулировал свою теорию несбалансированных отношений, но теперь очевидно, что в одном из них я занимал позицию «слабого», а в другом — «сильного». Не удивительно, что каждый раз, когда любовь оборачивалась страданием, мы обращались к психотерапевтам. К сожалению, в обоих случаях отношения разрушились, но меня поразила разница сеансов для зависимых и лидирующих партнеров.

Как «слабый» партнер я с удовольствием посещал сеансы. Доктор из всех сил старался «спасти» наши отношения, и его цель идеально соответствовала моим самым сильным устремлениям. При этом моя «сильная» партнерша вскоре утратила интерес и к психотерапии, и ко мне (тогда это меня ошаршило, ведь я так нежно ее любил).

Затем я обратился за помощью уже в качестве «сильного» партнера. Какая невероятная разница! Первые несколько сеансов, пока психотерапевт искала наши проблемы и сочувствовала, я был полон энтузиазма. Но примерно в середине курса врач начала назначать упражнения, чтобы спасти отношения, и для меня что-то изменилось. Я стал ощущать тонкое, но настойчивое давление специалиста, направленное на изменение моего поведения с партнером, — я должен был проявлять больше нежности и внимания. Именно этого и требовала от меня моя девушка. Как ни странно, чем большее давление на меня оказывали, тем сильнее я эмоционально отдалялся — и от партнера, и от психотерапии.

Вскоре после этого я сам начал практиковать и обнаружил аналогичную модель поведения у большинства моих клиентов: за первыми успехами следовало сопротивление менее вовлеченного в отношения партнера.

Я разобрался в причинах своих неудач, и постепенно у меня начала появляться собственная теория.

Старые решения: предубеждение против «сильного»

Давайте задумаемся над популярным упражнением, которое рекомендуют многие брачные консультанты. Я называю его «Ванной с шампанским». Паре предлагают проводить вместе больше «романтических» минут. «Слабый» вне себя от счастья: наконец-то он получит близость, которой так жаждет, в которой так нуждается! Его надежды взлетают до небес. Романтика должна разбудить дремлющую в более холодном партнере страсть, которую тот, наверное, просто боится демонстрировать.

Однако лидер в лучшем случае лишь соглашается с таким подходом, а чаще настроен скептически или отрицательно. Я заметил, что большинству «сильных» такие приемы кажутся навязанными и искусственными, хотя они искренне надеются, что эти усилия дадут некий результат и положат конец неопределенности. Как правило, все заканчивается пустыми механическими действиями. Человек *изображает* близость, чувствуя при этом все лицемерие, неискренность и принужденность своего поведения. Нет, такое решение не способствует восстановлению отношений.

Я считаю, что подобные односторонние «упражнения в близости» обычно не работают, поскольку пара подсознательно получает три вредных сигнала.

1. Главная проблема в отношениях — более холодный партнер не хочет близости.
2. Проблему можно исправить, только если он изменит свои чувства и заставит себя открыться для любви.
3. Более заинтересованный партнер — «хороший», потому что он боится за любовь. Следовательно, ему надо дать то, что он хочет — близость, — и не требовать от него никакой работы над собой.

Даже когда такие намеки делаются психотерапевтом неявно, они заставляют «сильного» ощущать свою вину, стыдиться, отчаиваться, что его не понимают, и обижаться за это. Естественно, такой подход обрекает на провал даже самые искренние попытки лидера наладить отношения.

Кроме того, близость предполагает, что самую трудную работу над своими чувствами должен выполнять «сильный» партнер. Именно он боится отношений, зажат, враждебен, именно он обязан «исправиться». И от психотерапевта, и от зависимого партнера он слышит, что *должен* любить, а из-за этого, разумеется, любовь дается ему только труднее. Традиционная психотерапия может довести «сильного» до того, что ощущение бремени ситуации и эмоционального тупика станет даже сильнее, чем до прихода в кабинет специалиста.

Из собственного жизненного опыта и клинической практики я вынес жизненно важный урок: *более отдалившийся партнер — такая же жертва жесткой динамики отношений, как и его вторая половина. Прессинг врача, призванный сблизить пару, лишь усугубляет страдания «сильного».*

В моем подходе нет места и предубеждениям *в пользу «сильного».* Однако факт в том, что чаще всего рвут отношения именно «сильные» партнеры. На практике я вижу, что такие люди испытывают невероятное облегчение, когда узнают от меня, что в проблемах пары *одинаково* виноваты обе стороны. Благодаря этому лидер *сохраняет* заинтересованность в выполнении различных назначенных мною программ. Я прошу *обоих* приложить максимум усилий для устранения трудностей. Разрабатывая свои упражнения, я с уважением относился к чувствам обеих сторон. Когда отчуждению лидера находят объяснение, а не винят его в отсутствии близости, ему становится легче справляться с ситуацией и отношения в паре улучшаются. В этом случае появляются основания надеяться на возрождение любви.

Старые решения: фаталистическое патологизирование

Я предпочитаю не углубляться в прошлое и заниматься главным образом тем, что называю «сутью проблемы», — динамикой отношений, порождающей дисбаланс. Сопутствующие вопросы, касающиеся происхождения или детства, которые, возможно, влияют на сложившуюся ситуацию, меня интересуют в меньшей степени. С моей точки зрения, работа над исправлением лежащей на поверхности проблемы гораздо эффективнее (за исключением особых случаев).

Конечно, я не стану рисковать своей репутацией в Американской психологической ассоциации, утверждая, что детские впечатления не влияют на поведение взрослых людей. Тем не менее я полагаю, что многие традиционные психотерапевты в книгах по самоанализу преувеличивают важность анализа детских проблем. Поиск путей разрешения существующей ситуации в глубинах подсознания может увести врача в сторону. Что еще хуже, если сваливать все на прошлое, у обоих партнеров может возникнуть чувство безнадежности. Я называю это «фаталистическим патологизированием».

Такой подход можно описать так: если вам не везет в любви, значит, вы выросли в неблагополучной семье у плохих родителей, которые вложили в вас порочную модель любовных отношений. До конца своей жизни вы обречены искать партнеров, которые сделают вас таким же несчастным, как ваши родители. Вырвавшись от одного такого партнера, вы, извините, попадете в руки следующего. На первый взгляд, новый партнер может показаться полной противоположностью старому, но спустя время вы поймете, кто скрывался под маской. (Искать непохожего на предыдущего партнера — тоже неправильно.)

Звучит знакомо?

В своем романе «Ревность» Нора Эфрон прекрасно описывает психотерапевта, который занимается фаталистическим патологизированием. Героиня книги — Рэйчел. Ее психотерапевт, Вера, объясняет ей, почему та связалась с мужем, который не мог оправдать ее ожиданий.

«Вы выбрали его, — сказала Вера, — потому что его неврозы превосходно сочетаются с вашими». Я люблю Веру, честное слово, но разве с вами происходит то, чего вы не хотите? «Вы его выбрали, потому что знали, что ничего не выйдет». «Вы его выбрали, потому что его неврозы превосходно сочетаются с вашими». «Вы его выбрали, потому что знали, что он будет

унижать вас точно так же, как отец с матерью». Вам постоянно это твердят. Не важно, кого вы выберете себе в партнеры, ваши неврозы всегда будут идеально и кошмарно совпадать. Кого бы вы ни выбрали, он будет унижать вас точно так же, как мать с отцом. «Вы выбрали единственного человека на планете, с которым не надо было связываться». В этом нет ничего примечательного. Такова жизнь. Куда ни повернись, всегда окажешься рядом с единственным человеком на планете, от которого лучше держаться подальше... Давайте скажем прямо: любой человек — именно тот, с кем вам нельзя быть вместе.

Этот забавный отрывок замечательно иллюстрирует, как чрезмерный акцент на детские впечатления формирует и развивает пессимизм в любви. Это только отвлекает внимание от нормальных, предсказуемых проблем в отношениях, которые можно понять и преодолеть.

Я не призываю автоматически вычеркивать детские переживания из психотерапии семейных взаимоотношений. Некоторые проблемы, несомненно, вызваны неправильными моделями поведения, которые в большинстве своем формируются в детстве и могут вызвать предрасположенность к лидирующему или зависимому положению. Когда проблема действительно состоит в этом, на сеансах мы анализируем влияние детских переживаний, чтобы эффективно скорректировать взаимодействие клиента с партнером и другими окружающими его людьми. В следующих главах мы поговорим об этом подробнее.

Вторая часть книги посвящена моему подходу к психотерапии. В первых ее главах я разберу изменения существующей динамики отношений, а затем покажу, как особенности индивидуальной модели поведения создают эту динамику и как это исправить.

Женщины — хорошие, мужчины — плохие?

Существует еще одна форма фаталистического патологизирования. Мужчин часто причисляют к бесчувственным и жестоким плохим парням, а женщин представляют в виде ранимых, благородных жертв. Так поступила Бет, когда я попросил ее описать самый большой, на ее взгляд, минус Майлса.

По-моему, Майлс — типичный мужчина. Я в какой-то степени сама себя обманула, поскольку мне показалось, что он не такой, как все. До этого мне не раз приходилось видеть то же самое. Сначала парень притворяется,

будто его волнуют те же вещи, что и тебя. А потом оказывается, что он думает только о собственном успехе в глазах окружающих. Наверное, мужчины действительно не способны на истинную близость.

Потом я спросил, чувствовала ли она когда-нибудь сама отчуждение в продолжительных отношениях.

Сразу и не скажешь. Вообще нет, наверное. Хотя что-то такое было. До знакомства с Майлсом я встречалась с парой парней. По-моему, Кевин был настроен довольно серьезно. Мы почти год с ним встречались, но я не хотела обсуждать более серьезные отношения. А потом я встретила Майлса и довольно откровенно объяснила Кевину ситуацию.

Я спросил, не видит ли она параллелей между собственным поведением и поступками Майлса. После возражений типа «ситуация была совершенно иная», она все же признала, что «избегать близости» могут не только мужчины, но и женщины.

Безусловно, из-за существующих гендерных стереотипов бытует мнение, что мужчина обязательно должен быть лидером, а женщина — зависимой. Мы все еще ожидаем от мужчин стремления к власти, а от женщин — теплоты и поддержки и передаем эти предрассудки детям. До сих пор мужчины обладают несопоставимо большим весом на месте работы, а женщины берут на себя гораздо больше обязанностей по дому. (На серьезном ситуативном и личностном дисбалансе, подпитываемом устоявшимися гендерными ролями, я подробнее остановлюсь позже.)

Однако есть несколько причин, почему тенденцию «дискредитировать» мужчин следует считать опасной с точки зрения психотерапии.

Женщины, которые подвержены ей, рассматривают себя как невинных жертв и не считают нужным задумываться о собственном вкладе в несбалансированность отношений.

Это ставит оба пола по разные стороны баррикад.

Это мешает женщинам применить самый эффективный способ изменить модель зависимого поведения: признать и вместе со своим партнером настойчиво исследовать факторы действия ловушки страсти.

Это поощряет женщин патологизировать ситуацию. Исследование Йельского университета показало, что 36% респондентов женского пола в выборке оказались «менее заинтересованными в партнере», то есть

занимали позицию «сильного» (мужчины же были «менее заинтересованы» в 45% случаев). Возможно, женщины действительно с большей вероятностью становятся «слабыми» партнерами, но в их руках, как правило, сосредоточено больше власти, чем им кажется. Охотно приписывая мужчинам «боязнь серьезных отношений», женщины чаще ищут у себя недостатки, оказавшись в позиции лидера взаимоотношений.

О влиянии гендерных стереотипов на наше восприятие отношений забывать нельзя. Я объяснил это Бет и предупредил ее, что «списывать со счетов» Майлса как «типичного мужчину» — контрпродуктивно и фаталистично. Такие мысли мешают женщине обрести или вернуть равноправие — это все равно что самому отдать власть.

Послание, скрытое в парадоксе страсти, — новая надежда

В то время, когда я только начал формулировать свои идеи о несбалансированных отношениях, мне самому не очень верилось, что когда-нибудь найду любовь, которая преобразит мою жизнь. Мои знакомые, клиенты, я сам — все боролись за то, чтобы удержать от краха отношения с партнерами.

Сначала я не делился с клиентами своими идеями о ловушке страсти, хотя обсуждал их с друзьями и коллегами. К моему изумлению, я заметил, что наши беседы не усиливали депрессию, а, напротив, облегчали душу.

Сила знания

Один из моих лучших друзей — Джейсон, тридцатипятилетний юрист, был женат уже шесть лет. Вскоре после того, как я дал ему почитать наброски этой книги, его жена, Джейн, получила степень MBA и престижную должность в крупной корпорации. Меня поразила его реакция на книгу.

Когда Джейн устроилась на новую работу, до меня вдруг дошло, что вокруг нее теперь много успешных мужчин. Я забеспокоился. Теперь-то мне понятно, что это начали действовать «силы», тянувшие меня в то самое положение «слабого», о котором ты пишешь. Но тогда я постоянно звонил Джейн на работу, пытался не пускать на вечерние встречи

и только выводил ее из себя. Мы постоянно пререкались, она стала по-другому со мной разговаривать. Мне уже пришла в голову отчаянная идея: раз она так намерена развлекаться со всеми этими мужчинами, надо ударить первым и самому завести роман.

И тут ты мне дал рукопись. Сначала я глазам своим не поверил, читая ее, а потом сказал себе: «Расслабься. У тебя предсказуемая реакция на смещение власти в отношениях. Не надо душить Джейн лишней опекой и наказывать ее глупыми выходками». И уже сами эти слова помогли мне вырваться из порочной схемы, поддержать Джейн и дать ей столь необходимую свободу. И самое удивительное, что она начала вести себя внимательнее и нежнее. Получается, что так и должно быть.

Подобные отзывы помогли мне осознать лечебный потенциал ловушки, или парадокса, страсти. Я понял, что мои мысли дают партнерам возможность справиться с проблемами. Люди, которыми, как марионетками, управляют центробежные силы отношений, теперь смогут сказать: «У меня вполне предсказуемая реакция на моего партнера, а это только усугубляет проблемы. Итак, начинаю противодействовать этой реакции».

После этого и мои друзья, и я сам обнаружили, что даже вооруженный знанием о ловушке страсти человек не застрахован от воздействия ее мощных движущих сил. Однако во время падения в бездну эмоций мы хотя бы можем зацепиться за что-то: можно заметить и объективировать воздействие ловушки на себя самого (а увидеть ее у других еще легче; впоследствии такие наблюдения превращаются в своеобразный спорт). Однако главное, что мои идеи указывают людям пути эффективного противодействия ловушке страсти. Так, Джейсон, например, понял, что следовало отступить, преодолеть свою тревогу и дать Джейн поддержку и доверие, в которых она нуждалась.

Вера в волшебство

Это единственное, что способно восстановить баланс и гармонию между партнерами. Но можно ли вернуть уже исчезнувшую магию в отношения? Парадокс страсти подсказывает, что можно.

Романтика любви определяется не только ее новизной. Не является она и абсолютной эмоцией типа «либо люблю, либо нет». *Любовь — это относительное чувство, которое может угаснуть и разгореться вновь в зависимости от динамики отношений между партнерами.*

Например, и Лора, и Майлс вдруг ощутили романтическое влечение к партнерам, которых, казалось, совершенно разлюбили. Многие «сильные» (может быть, и вы тоже) разорвали отношения только для того, чтобы начать скучать по утраченному партнеру. Фильм Роба Райнера *The Story of Us* («История о нас», 1999) прекрасно иллюстрирует данный психологический феномен. Потенциал романтической любви никуда не исчез: он просто был скрыт.

К сожалению, люди, не понимающие принцип действия ловушки страсти, иногда сами выступают разрушителями отношений и лишь *по истечении какого-то времени* начинают испытывают возрождение любви к бывшему партнеру. Только поддавшись влечению к Монике (деструктивное поведение «сильного»), Майлс осознал, что любит обретшую независимость Бет. Измена, однако, уже уничтожила доверие между ними, сократив шансы на восстановление союза.

Опыт показывает, что, если изменить нездоровую, несбалансированную динамику развития отношений, можно добиться замечательных результатов. «Слабые» становятся более независимыми и привлекательными для «сильных», а у последних пробуждаются дремлющие романтические чувства. И хотя на самом деле страсть новой любви не бывает длительной, верно и то, что чувства пришедших к гармонии партнеров свежи и восхитительны.

Смысл моей программы состоит не в том, чтобы дать вам «10 способов разжечь страсть». Скорее, речь в ней идет об изменении взаимоотношений, позволяющем создать условия для возрождения и нового расцвета романтических эмоций.

Все ли отношения можно (и нужно) спасти?

Разумеется, не все. И неправильно считать, что завершившиеся отношения — всегда личный крах. Природа позаботилась о выживании нашего вида, сделав сексуальную привлекательность одновременно захватывающей и ослепляющей. Подстегиваемые первобытными силами, мы с легкостью оказываемся в союзе с человеком, который удовлетворяет наши временные желания, но не долгосрочные потребности.

Даже если в момент знакомства вы замечательно подходите партнеру, со временем оба изменитесь, причем по-разному. Иногда один партнер перерастает другого, что создает весьма болезненный дисбаланс

в отношениях. Если оба партнера развиваются одинаково, но в разных направлениях, возникает менее напряженная ситуация: чаще всего я наблюдаю синдром «роста в разные стороны» в парах, которые поженились в очень молодом возрасте. Вот почему я сторонник более поздних браков. (В главах 15 и 16 мы обсудим характерные особенности успешных и бесперспективных отношений.)

Я уверен, что практически всегда над отношениями стоит работать. Цель этой книги — *не* спасти ваш союз любой ценой, а помочь вам обрести счастье в любви. Это не очевидное, но важное различие.

Моя точка зрения заключается в том, что сначала надо приложить все усилия, чтобы смягчить опасную динамику развития отношений и оживить любовь. Если получится — прекрасно, вас можно поздравить. Но когда в отношениях присутствует системная дисгармония и они не поддаются восстановлению к общему удовольствию, *это не значит, что вы проиграли*. Просто вам удалось избавиться и себя, и свою вторую половину от неудовлетворяющих отношений.

Не удивляйтесь, что, работая над отношениями, вы многое узнаете о себе и своих потребностях. Даже если ваш союз не удастся сохранить, вы будете лучше понимать, какой человек вам нужен (а каких в будущем лучше избегать). Необразованность в этой области провоцирует эмоциональное выгорание, неразборчивость в связях и неспособность учиться на собственных ошибках.

В некоторых парах люди переступают черту насилия и агрессии. В таких случаях удержать партнеров вместе очень сложно. Если ваши отношения принимают опасный оборот, **немедленно обращайтесь за помощью к специалисту**. Если вы чувствуете угрозу или, напротив, сами способны причинить вред близкому человеку, физически уйдите от этой ситуации.

Планирование «любобной карьеры»

Специалисты по человеческому поведению, начиная с Фрейда и заканчивая ведущими колонки советов Dear Abby, сходятся в том, что психологически здоровая личность — это человек, который счастлив и в работе, и в любви. Те, кто обращается к психотерапевту, почти всегда чувствуют неудовлетворенность либо работой, либо интимными отношениями, либо и тем и другим одновременно.

Интересно отметить, что люди относятся к любви и работе совершенно по-разному. Задумайтесь, сколько лет мы целенаправленно посвящаем развитию своей карьеры: поступаем в колледж, получаем высшее образование, ходим на семинары, тестирования и стажировки, а затем продолжаем оттачивать и углублять свое профессиональное мастерство в надежде добиться большего.

А теперь рассмотрим *второй* элемент счастливой жизни. Мы почти не тратим времени на приобретение знаний и навыков, необходимых, чтобы построить крепкие отношения, предпочитая «учиться без отрыва от производства»: ищем любовь, знакомимся, сходимся, разочаровываемся, отдаляемся, мстим, находим новую любовь, раним партнера и так далее.

Моя цель — побудить вас относиться к обучению взаимоотношениям — их созданию и поддерживанию — так же, как к освоению любого нового сложного навыка. Известный психотерапевт Джей Хейли советует заниматься проблемами в любви с точки зрения науки. Пользуясь описанными в этой книге тактиками, вы будете выбирать самые продуктивные. То же самое происходит в любой научно-исследовательской программе. При таком подходе нет понятия «неудача», поскольку вы в любом случае получаете знания о том, что эффективно, а что нет. При этом ваши цели остаются ясными: постичь движущие силы отношений и с их помощью создать прочный, продолжительный союз с другим человеком.

Глава 8

Общение

Как с помощью разговоров вернуть гармонию в отношения

Одной из первых жалоб Пег было то, что она не понимает, как ей теперь общаться с Биллом. Если она рассказывала ему о дне, проведенном в магазине, он только острее чувствовал себя неудачником. Если она пыталась заговорить о его состоянии — пьянстве, инертности, это провоцировало вспышку защитного гнева: он хлопал дверью и пропадал на несколько часов. Вскоре Пег сдалась: «Я решила, что, если ему захочется поговорить, он сам может ко мне подойти». В душе она, конечно, знала, что он не подойдет, и была почти рада этому.

Когда отношения портятся, нарушается и способность партнеров общаться. Между ними, как между Пег и Биллом, вырастает стена молчания. Или же партнеры общаются очень много, но неправильно — с криками, слезами, обвинениями, критикой.

Наверное, это прозвучит банально, но ключ к хорошим отношениям — хорошее общение. Я верю в его целительную силу и разделяю взгляды огромного большинства психотерапевтов. Однако в том, о чем и как надо разговаривать, я часто расхожусь с коллегами.

Как дисбаланс разрушает общение

Отношения, страдающие из-за ловушки страсти, имеют одну общую ключевую проблему: один партнер нуждается в них все больше и больше, а другой — все меньше. Но это не означает, что у всех несбалансированных союзов одни и те же неправильные способы общения. На основании

своего опыта я классифицировал проблемы общения по трем категориям. Если вам в данный момент трудно разговаривать со своим партнером (а это периодически бывает у всех), жизненно важно определить, к какой категории вы относитесь.

Стена молчания

Дисбаланс в отношениях заставил Пег и Билла умолкнуть. Пег стыдилась негативных чувств, которые начала испытывать к мужу, и тратила большую часть эмоциональной энергии на то, чтобы их скрыть — и от себя самой, и от него. Из-за этого ей практически нечего было обсуждать с ним.

Молчание Билла имело более сложную природу. Для него, как и для многих других «слабых» партнеров, оно было способом скрыть глубину своего одиночества и страдания. Мужчины особенно склонны терпеть молча, лишь бы не признаться в своей уязвимости себе и окружающим. Показать «слабость» для них гораздо страшнее, чем мучиться одному. Но молчание оказалось для Билла обманчивым источником власти.

Некоторые зависимые партнеры замолкают, инстинктивно пытаясь использовать движущие силы ловушки страсти. *Изображая* отчуждение, они надеются привлечь к себе «сильного», точно так же как холодность партнера манит их самих.

Другие «слабые» занимаются настоящей «самоцензурой», поскольку боятся, что их бросят. Они стараются не конфликтовать с партнером. Многие люди (часто к ним относятся и лидеры, например Пег) не выносят ссор и конфронтации, придерживаясь концепции «мир любой ценой».

Молчание можно использовать и в качестве наказания. Иногда обиженные «слабые», стремясь отомстить, прекращают общение, в том числе все проявления заботы и нежности. «Слабые» знают, как тяжело быть нелюбимым, поэтому занимают позицию «псевдосильного», используя модель отчужденности и молчания.

Кроме того, «стена молчания» типична для определенных видов дисбаланса. Лидер, страдая от неопределенности, стыдится своих чувств к «слабому». «Слабый», например Билл, отдаляется из-за обиды или желания наказать. Пег и многие другие мои клиенты говорят, например: «Я чувствовала себя беспомощной и не имела понятия, как выйти из этой ситуации, чтобы еще больше все не испортить».

Молчащие пары склонны к коротким, но пугающим взрывам эмоций. «Молчуны» регулярно становятся жертвами крайнего проявления своих неудач, например алкоголизма, наркозависимости, измен.

Плохие собеседники

Дисбаланс превратил Бет и Майлса в плохих собеседников. Бет вспоминала:

Мы не переставали говорить, но наши разговоры состояли из одних колкостей. Я жаловалась на Майлса, Майлс нападал в ответ. Или Майлс жаловался на меня, а я защищалась. Время от времени возникали громкие споры. Затем мы немного остывали, и все повторялось сначала.

Далеко не все «слабые» ведут себя скромно. Например, Бет привыкла говорить все, что думает, но как зависимому партнеру ей часто не нравились собственные слова.

Я думаю, тут действовали два фактора. Во-первых, моя гордость была задета, когда Майлс стал отдаляться. Мне казалось, что он меня не ценит. Это заставляло меня вести себя немного... задиристо. Возможно, такое поведение как-то компенсировало мое ощущение беспомощности. В то же время мне тоже хотелось задеть Майлса за живое. Он с легкостью ранил меня, оставаясь неуязвимым. А я могла его только разозлить, хотя, по моему, это его не задевало. Наверное, я просто хотела отомстить...

Майлс тоже испытывал разочарование и гнев. Как и жена, он не лез за словом в карман. Проблем с выражением гнева у него тоже не возникало.

Я постоянно срывался по пустякам. Меня мог вывести из себя даже невыключенный свет. Мне казалось, что Бет специально хочет меня разозлить. Я терял контроль над собой и говорил довольно неприятные вещи, переходил на личности, высказывал всякие гадости в ее адрес. Мне хотелось, чтобы она стала другой, как будто это могло положить конец кошмару, в который превратилась наша жизнь.

Майлс все чаще испытывал подобные чувства, потому что он боролся с симптомами, а не с первопричиной. Его колкие слова должны были заставить Бет измениться по схеме «Почему ты не можешь быть более...», но такие приемы мешают нормальному общению, подпитывают дисбаланс и не приводят к желаемому результату.

Не удивительно, что дисбаланс между плохими собеседниками все время усиливается. Обида и требования «слабого» партнера злят лидера и заставляют его нападать на партнера. Гнев и критика «сильного» заставляют «слабого» чувствовать, что его не любят и не ценят, что он не контролирует ситуацию, а это ведет к новому витку обид и требований.

Один разговаривает, другой нет

Есть и третья модель поведения: один партнер прекращает разговаривать, а второй переходит в режим «суперобщения». Например, когда Лора начала все больше погружаться в подготовку судебного процесса (и отношений с Ником) за счет Пола, тот заметил, что «общается за двоих».

Лора стала какой-то чужой. Я поймал себя на том, что перед нашими свиданиями перебираю возможные темы для разговора. Казалось, ее ничто не интересует. Я испытывал беспокойство, и мне часто хотелось поговорить «о нас» — главным образом, чтобы убедиться: она меня еще любит. Но это, видимо, сильно смущало и нервировало ее. Она переводила разговор на другие темы, например на судебные дела, а иногда начинала волноваться и искала повод уйти.

Очевидно, что Пол использовал «суперухаживание» как ответ на растущую эмоциональную отстраненность Лоры. Под его попытками начать «открытый» разговор скрывалось завуалированное требование к Лоре вести себя более внимательно и нежно. В точном соответствии с механикой ловушки страсти Лора испытывала эмоциональный пресинг, отдалялась и ощущала чувство вины за сопротивление желанию Пола восстановить контакт.

Однако, как правило, в подобных союзах много говорит именно женщина, а мужчина замыкается. В такую схему вписывается одна пара, проблемами которой я занимался. Рон, автомеханик, специалист по иномаркам, был молчалив и во время наших сеансов в основном отшучивался. Его жена Мэри, парикмахер-стилист, — жизнерадостная, эмоциональная женщина, полная противоположность своему партнеру. Рон был «сильной» стороной, ненавидел «сцены» и во время ссор часто просто уходил, надолго уезжал куда-нибудь на машине или возвращался к себе в автосервис. Мэри была «слабой» и постоянно переживала из-за

его спокойствия и безразличия. Ее тревогу только подогревал факт, что Рон в ее глазах был «просто потрясающим» мужчиной.

Такую модель общения трудно сломать, потому что она основана на различиях поведения мужчин и женщин и на индивидуальных особенностях партнеров (эти вопросы мы обсудим в следующих главах). Тем не менее, когда даже такие проблемные пары начинают пользоваться новыми инструментами общения, кардинальные изменения часто не заставляют себя ждать.

Беседовать о ловушке страсти непросто

Разговаривать о ловушке страсти трудно, потому что сразу приходится признавать наличие дисбаланса в отношениях, то есть «сильный» партнер признается в своих сомнениях, а «слабый» должен как-то с этим справиться. В то же время «слабый» соглашается, что очень нуждается в партнере, и это становится заботой «сильного». Оба партнера должны исследовать и озвучить свои самые сокровенные страхи по поводу отношений.

Я не рекомендую начинать такие разговоры, не узнав заранее, как надо беседовать об этих щекотливых вопросах. Да, очень трудно взглянуть правде в глаза и признать, что ты уязвимее или сильнее партнера. Но без этого не обойтись. Однако процесс не должен стать пыткой. Если разговор причиняет страдания, значит, вы общаетесь неправильно.

Люди так боятся раскрывать «настоящую» правду о своих чувствах, что быстро учатся искусно притворяться. Большинство лидеров делают это из доброты, не желая разбивать сердце избранника и прямо говорить, что разлюбили. Поэтому они начинают оправдываться, искать причины в себе самих (то есть занимаются самопатологизацией) или объяснять свою холодность загруженностью на работе и другими внешними факторами. Эти надуманные, или вторичные, проблемы часто и становятся главной темой обсуждения отношений в традиционной психотерапии.

У «слабых» партнеров собственная гордость. Одни, как Билл, держат себя как лидеры, стараясь скрыть свою уязвимость. Другие устраивают скандалы и обвиняют «сильного» партнера в «страхе перед близостью» и серьезными отношениями.

Тактика «маскировки» проблем дает партнерам ощущение безопасности и на некоторое время защищает их «я». Однако в долгосрочной

перспективе это опасный прием, потому что не затрагивает коренных проблем.

Если выразить горькую правду правильно, это поможет обеим сторонам.

Общение без обвинений

Психологи нашли способ общения, позволяющий свести к минимуму страдания и обиды, сделать пару ближе и объединить ее стремлением сбалансировать напряженные отношения. Благодаря такому общению партнеры начинают мыслить и разговаривать по-новому, а это помогает им добраться до глубинных причин преследующих их неприятностей.

Этот метод называется «общение без обвинений» и состоит из нескольких ключевых стратегий. Его цель — заставить партнеров прекратить бесперспективные словесные дуэли и переключить внимание на проблемную динамику отношений. Благодаря грамотно выстроенным беседам можно вернуть отношениям равновесие, причем польза бывает колоссальной, даже если тактику использует только один из партнеров.

Освоение данного метода напоминает обучение новому языку: нужны старание и практика. Я призываю вас внимательно изучить приведенные далее разделы, а затем выполнить все упражнения. Не пропускайте их, даже если ваши отношения не в кризисе. Метод поможет избежать его в будущем.

Стратегия 1: переформулируйте претензии

У каждого из нас были попытки спокойно и цивилизованно поговорить с партнером о том, что нас не устраивает в отношениях. Однако дискуссия превращалась в полноценную словесную дуэль, за которой следовало ледяное молчание. Во время таких схваток трудно оставаться спокойным и объективным, потому что реплики почти всегда построены на обвинениях, явных или замаскированных. Вскоре оба партнера просто начинают защищаться, стараясь доказать неправоту оппонента.

На одном из первых сеансов я попросил Бет и Майлса обсудить какой-нибудь характерный неприятный эпизод после возвращения Майлса в семью. Далее приведен их диалог и мои комментарии к обвинениям и упрекам.

<i>Заявление</i>	<i>Обвинительный посыл</i>
<p><i>Бет:</i> По-моему, последний вечер — хороший пример. Ты появился домой на два часа позже и даже не позвонил. Это отлично доказывает, что ты хочешь выглядеть «большим боссом» и ресторан для тебя важнее, чем мы с Хлоей.</p>	<p>Ты безответственный эгоист, интересуешься только своей персоной.</p>
<p><i>Майлс:</i> Я же тебе сказал, что сломался шланг от посудомоечной машины. Что мне, по-твоему, было делать? Пусть вода льется по всей кухне, а я побегу звонить жене, чтобы она не устроила скандал, когда я приеду домой? Ты знаешь, почему я не позвонил? Потому что, когда у меня появилась такая возможность, было уже слишком поздно. Ты в любом случае устроила бы скандал.</p>	<p>А ты считаешь меня своей собственностью, вечно всем недовольна, постоянно ко мне придираешься и в чем-то подозреваешь.</p>
<p><i>Бет:</i> Вот как? Обожаю эти отговорки: ты хороший, а я, оказывается, виновата. Но дело в том, что ты прекрасно знаешь, что я, во-первых, ненавижу ждать, а во-вторых, репутация у тебя не самая лучшая. Просто веди себя так, чтобы показать, как меня ценишь.</p>	<p>Ты готов на все, лишь бы не признаваться. Не удивлюсь, если у тебя новая пассия.</p>
<p><i>Майлс:</i> Твоя паранойя уже достала. Вылечись, и жизнь станет легче...</p>	<p>Ты невероятно закомплексована.</p>

Обратите внимание, как легко «дискуссия» переросла в ссору и как обыденно все это выглядит. Дело в том, что, когда человек чувствует обиду или угрозу, он гораздо более склонен ранить, а не лечить и меньше переживает по этому поводу. Даже самые «заурядные» словесные дуэли деморализуют пару, поскольку являются доказательством изъянов в отношениях.

Теперь давайте посмотрим, как скорректировать реплики оппонентов.

Выявляйте обвинения и другие пагубные тактические приемы споров

Потребность в самозащите и самооправдании возводит между людьми словесные барьеры. Спорящие переходят в режим «преследования» и применяют запрещенные приемы. Стены, мешающие взаимопониманию, можно разрушить, если внимательнее следить за тем, как люди пытаются обидеть друг друга.

После ссоры с партнером сядьте за стол и постарайтесь как можно точнее воспроизвести на бумаге ход спора. Затем отметьте галочкой все заявления, в которых звучали какие-то обвинения — скрытые или явные. Бет и Майлс были шокированы, обнаружив таким образом, что буквально каждое слово, сказанное ими во время ссоры, было обвинением. То же делают большинство людей.

Проанализируйте свои записи, не движет ли вашим спором ловушка страсти? Вы определите это по характеру обвинений. В вербальном арсенале «слабого» партнера имеются такие ярлыки, как «ты эгоист», «тебе на все наплевать», «ты бессердечная», «ты обо мне не заботишься», «ты меня не любишь», ругательства и прямые обвинения, например «ты просто неспособен к близости».

Из-за своей вины «сильные» более склонны себя сдерживать, но и у них в запасе тоже есть колкости: «ты считаешь, что я твоя собственность», «ты постоянно что-то требуешь», «перестань ныть», «хватит ревновать», «ты несамостоятельная», «не приставай ко мне» и, конечно, фраза «почему ты не можешь быть более...»

Далее подумайте, какими еще способами вы пытаетесь обидеть друг друга или избежать настоящего общения. Ниже перечислены некоторые вредные приемы, которые партнеры часто используют в периоды напряженных отношений.

- Бойкот партнера.
- Роль психотерапевта, позволяющая под видом «помощи» патологизировать партнера (например, «Это твои родители виноваты в том, что ты неудачник»).
- Использование обобщенных обвинений: заявлять партнеру, что он *постоянно* ведет себя неправильно, отлично зная, что это неправда.
- Разжигание чувства вины («Ты свою работу любишь больше, чем меня»).
- Давление на «болевыe точки» (например, напоминать о старых обидах, воспоминание о которых все еще причиняет боль партнеру).
- Враждебные действия под прикрытием улыбки (когда озадаченный партнер спросит, в чем дело, следует улыбаться и отвечать «все прекрасно»).
- Критика, подрывающая уверенность партнера в себе.

Конечно, практически все люди время от времени пользуются описанными приемами. Это инстинктивная защита своего «я», и благодаря ей мы чувствуем себя не столь уязвимыми. Однако, чем глубже вы осознаете их вред и опасность, тем искуснее будете их выявлять и подавлять.

Разрядка ситуации

Этим невероятно эффективным методом легко овладеть, но сложно пользоваться. Когда в вас вспыхивает гнев, сделайте то, что психотерапевт и писатель из Северной Калифорнии Дэн Уайл называет «предварительный анализ опасных порывов».

Давайте проанализируем первую фразу, сказанную Бет во время ссоры с Майлсом. Она начала с обвинения в том, что тот не позвонил, задерживаясь, и что он больше заботится о ресторане, чем о ней и дочери. Сославшись на испорченную репутацию мужа, Бет намекнула, что у него, возможно, очередной роман. Майлс получил эти прямые и косвенные обвинения в лицо, едва переступил порог. Естественно, он контратаковал.

Если бы Бет предварительно продумала формулировки своего порыва, то выразила бы его примерно так:

Майлс, ты знаешь, я недовольна тобой, потому что ты так поздно пришел домой, не предупредив меня. Мне не хочется возвращаться к этому, поэтому давай поговорим сейчас.

Почувствуйте разницу: Бет не обвиняла, она говорила, что *хочет обвинить*. Пересмотрев формулировки, Бет не ушла от проблемы, но постаралась добиться конструктивного разговора без провокаций.

Майлс тоже мог ответить ей иначе.

Знаешь, я боялся, что ты рассердишься на меня за опоздание, и уже настраивался на скандал. Но ты права. Давай просто поговорим.

Предварительный анализ опасных порывов, разряжая ситуацию, подавляет ссору в зародыше. Он создает буфер между порывом к скандалу и настоящим конфликтом. А это открывает путь к исцеляющему общению.

Иногда при первых приступах гнева трудно с ходу проанализировать свой порыв. В таких случаях попытайтесь сформулировать и отрепетировать реплики заранее, пока вы относительно спокойны. Хороший способ — вернуться к перечисленным ранее вредным приемам словесной дуэли и потренироваться в их «разрядке», пересматривая формулировки, например:

- мне так хочется объявить тебе бойкот;
- чувствую, что сейчас тебе достанется;
- я так нервничаю, что едва сдерживаюсь, чтобы не обидеть тебя.

А затем продолжите чем-то вроде «...и поэтому давай об этом поговорим».

Конечно, никакой предварительный анализ вредных порывов не дает гарантии, что конфликта не будет. Именно поэтому важно научиться искусству спокойно принимать конфликтные ситуации и восстанавливаться после них.

Принять и восстановиться

Наша задача — научиться эффективнее выражать гнев и смело встречать проблемы. Однако вряд ли возможно спокойно и конструктивно беседовать с партнером, когда ты в ярости. Эмоции, как пар в скороварке, надо выпускать, поэтому, если гнев достиг определенного градуса, никто не будет думать о том, как надо «работать над отношениями», или о тактических приемах общения, которые рекомендовал психотерапевт. Гнев *уже есть* и рвется наружу.

Как ни странно, но, когда пара воспринимает эмоции и ссоры как нормальное явление, им легче восстанавливаться после них. Партнеры выплескивают свой гнев и готовы разобраться с проблемами, породившими конфликтную ситуацию. Вспышки ярости, если знать, как правильно обращаться с ними, подготавливают почву для исцеляющего общения.

Заранее понимая, что разговор об отношениях может послужить поводом к скандалу с взаимными обвинениями, вы не будете так подавлены, когда это произойдет. Успокоившись, вы сможете переформулировать свои аргументы и перейти к восстановительной фазе. Для начала подойдет фраза типа: «Извини, я погорячился, но даже хорошо, что мы все высказали друг другу. Теперь давай спокойно разберемся в наших отношениях».

Стратегия 2: поговорите о порочных моделях поведения

Неблагополучные отношения проявляются в неправильных моделях поведения и общения. В своей практике я уделяю основное внимание тому, чтобы обратившиеся за помощью пары концентрировали внимание на вредных моделях, и поощряю их к обсуждению своих проблем именно с этой точки зрения.

Начиная исследовать свои поведенческие схемы, помните, что прежде всего надо стремиться *формулировать свои мысли, избегая обвинительного тона, признавая, что в конфликт вовлечены вы оба*. Разговаривая о проблемах, полезно почаще использовать этот подход и подкреплять его ключевыми фразами, например:

- «похоже, мы попали в замкнутый круг»;
- «видимо, мы не понимаем друг друга»;
- «по-моему, каждый из нас тянет одеяло на себя».

Основная идея общения без обвинений такова: «Кажется, мы попали в замкнутый круг — у тебя возникла естественная реакция, на которую у меня тоже возникает вполне понятная реакция; она, в свою очередь, вызывает твою...»

Если партнеры сумеют выделить схему своего поведения, из которой не могут вырваться, то осознают ее движущую силу и поймут, почему

взаимные обвинения — пустая трата времени. Новый взгляд на ситуацию поможет им действовать сообща и вырваться из порочного круга проблем во взаимоотношениях.

Выявляйте модели поведения

При обсуждении проблем взаимоотношений легко зациклиться на мелочах — обращать внимание только на конкретные поводы для недовольства, на манеры и поступки партнера, упуская при этом лежащие в их основе модели поведения.

Например, Майлс и Бет попали ко мне в кабинет потому, что не могли решить, кто из них прав, а кто виноват. Они анализировали свои ссоры, и каждый искренне считал себя жертвой несправедливого отношения. Они *запутались в деталях*.

Начав искать модели поведения, мы прежде всего признали, что ссоры основаны на вполне понятных и разумных реакциях, и определили их причины для каждого. После этого партнеры смогли заглянуть за границу модели конфликтного поведения и увидеть общую динамику событий: когда Майлс отдалялся, Бет раздражалась, ее гнев еще больше сердил и отталкивал Майлса и так далее.

Занимаясь выявлением схем поведения, старайтесь не скатиться в выяснение, кто из вас «начал первым». Приписать начало порочной схемы тому или иному партнеру обычно невозможно и всегда непродуктивно.

Научившись хорошо разбираться в проблемных моделях поведения, вы будете готовы перейти в наступление на парадокс страсти.

Говорите о моделях поведения

После воссоединения с Лорой Пола ждало болезненное объяснение с Дафни. Он признался ей, что все еще испытывает смешанные чувства к Лоре и должен в них разобраться. Вскоре после расставания Пола с Дафни у Лоры опять стали появляться старые сомнения, а с ними возникла модель уклончивого поведения. Пол, несмотря на приобретенный им опыт, вновь почувствовал, что теряет контроль над ситуацией. Парадокс страсти занял исходное положение, так как ни Пол, ни Лора на самом деле не изменились.

Во время совместного сеанса психотерапии я попросил Пола описать свою неуверенность в Лоре, пользуясь терминологией моделей поведения. Он минуту подумал, а потом повернулся к ней.

По-моему, ясно, что мы опять возвращаемся к старому: «я предлагаю — ты отказываешься». Именно я все время строю планы, именно я хочу быть с тобой, но меня не оставляет ощущение, что ты вот-вот уйдешь. Я уже напоминаю сам себе навязчивого страхового агента. Думаю, нам надо сделать шаг назад и разобраться, почему возникла эта модель поведения, а потом обсудить, как можно изменить ситуацию.

Лора тут же поняла, что он имеет в виду, и согласилась.

Что общение без обвинений дает «слабому»

Когда «слабый» партнер при обсуждении эмоционально сложных вопросов использует интерактивные термины, он сразу получает рычаг влияния. Такой подход дает ему контроль, отделяя порывы от реальных поступков. Кроме того, эта тактика смягчает чувство вины за холодность у «сильного», что позволяет ему ощутить себя ближе к партнеру и почти наравне с ним. Общение без обвинений по своей природе означает, что зависимый партнер частично берет на себя ответственность за возникший дисбаланс, а это тоже усиливает его позицию. Наконец, работа над общими проблемными моделями поведения ставит перед «слабым» конкретные задачи, которые изменят общение с партнером.

Что общение без обвинений дает «сильному»

«Сильный», использующий описанный нами подход, обнаруживает, что наконец может открыто говорить о своей отчужденности, не ощущая себя при этом плохим. Когда Бет описала ключевую модель поведения их пары, Майлс получил возможность без скандалов исследовать очень болезненную тему — свои поздние приходы домой.

Бет, по-моему, эта схема поведения появилась у нас, когда я начал задерживаться в ресторане. Ты нервничала, и это понятно. Но потом я стал специально дольше сидеть на работе, лишь бы не сталкиваться с тобой. Ты сердилась еще больше, и мне вообще расхотелось общаться, даже звонить. И скандалы стали неизбежными. В такие моменты мне реально хотелось оставить тебя. Мы должны придумать, как разрушить эту схему.

Майлс сформулировал и объяснил одну из моделей поведения «сильного» партнера, провоцирующую больше всего проблем, не обвиняя при этом ни Бет, ни себя. Предложив жене совместно скорректировать

опасную модель, он разрядил напряженную обстановку. Теперь Бет будет его союзником в работе над отношениями.

Стратегия 3: оставьте любовь в стороне

Это один из нестандартных аспектов моей психотерапии: я прошу пары на время обсуждения проблем оставить любовь в покое. Употребление слова на букву «л» затрудняет разговор о взаимоотношениях. Майлс описывал, как он терял спокойствие всякий раз, когда Бет касалась любовной темы.

Когда у нас появились первые проблемы, мы пару раз пытались обсудить их. Помню, Бет спросила меня: «Почему ты так поступаешь? Ты больше меня не любишь?» Я остолбенел: «Конечно, люблю!» — а свалил все на своих бизнес-партнеров. Я никак не мог понять, что со мной происходит.

Вопрос Бет поставил Майлса в затруднительное положение. У него было несколько вариантов на выбор: соврать, уклониться от ответа и сказать горькую правду, что он не уверен в своих чувствах. Как и Майлс, многие «сильные», раздираемые душевными противоречиями, действительно не знают, что чувствуют к партнеру.

Проблема в любви?

Обычно лидеры рассуждают так: «Я не чувствую прежней любви, поэтому и отдаляюсь». Такая «логика» заставляет «сильного» винить свои затухающие чувства в желании дистанцироваться от партнера. Такой подход опасен, поскольку превращает остывшие чувства в главную проблему пары, которую надо исправить.

Я стараюсь изменить логическую цепочку лидеров: «С нашими отношениями что-то происходит, это заставляет меня отстраниться и меньше любить». Такая постановка вопроса интерпретирует его «потерю» любви как *симптом* динамики отношений и подает «слабому» партнеру новую надежду, потому что неправильные модели поведения можно изменить так, чтобы любовь разгорелась с новой силой.

Перестав беспокоиться по поводу того, насколько его сильно (или слабо) любят, партнеры начинают эффективнее обсуждать пагубные модели своего поведения. Мерилом успеха должно стать то, насколько активно и конструктивно они взаимодействуют друг с другом, а не то, с какой силой любят.

Стратегия 4: делитесь негативными эмоциями

Даже при самых гармоничных отношениях партнеры периодически испытывают негативные эмоции: ревность, подавленность, вину, тревогу, гнев. В несбалансированных отношениях такие чувства часто преобладают.

В этой ситуации человек часто не может понять, это просто чрезмерная реакция или ее вызвала «реальная» проблема. Часто такое восприятие превращается в навязчивую идею, люди ничего не делают, чтобы избавиться от нее, и это мешает нормально общаться.

Наблюдайте негативные эмоции согласно правилу «50 на 50»

Не закикливайтесь на том, насколько обоснованы ваши негативные эмоции. Представьте, что примерно на 50% они соответствуют реальным проблемам и на 50% надуманны. Применяя это правило, всегда можно остановить себя: «Наверняка я переборщил, но, несомненно, между нами действительно что-то происходит. Отсюда мои ощущения». Если я что и вынес из своей клинической практики, так это следующее: *любая эмоция возникает по какой-то причине.*

Негативные чувства — путь к пагубным моделям поведения

Во время индивидуального сеанса Пол признался:

Я ловлю себя на том, что снова ревную Лору, хотя уверен, что сейчас она мне не изменяет. Наверное, я себя накручиваю, и лучше об этом не думать. Но я все равно не могу отделаться от своего ощущения.

О негативных чувствах, например о ревности, всегда трудно говорить. Когда открыто обсуждаешь такие темы, невозможно удержаться от обвинений или обиды. И хотя многие (как Пол) часто уверены, что беспокоящие их ощущения безосновательны, они испытывают душевную тревогу.

Я спросил Пола, когда к нему вернулась ревность.

Если я правильно помню, то через пару недель после нашего «воссоединения». Я заглянул к ней в офис, чтобы поздороваться, но ее там не оказалось. Вместо того чтобы сказать: «Ну нет так нет», я подумал: «Интересно, с кем это она?» Потом, конечно, оказалось, что она была на встрече и обсуждала

какую-то стратегию... Но теперь мне захотелось точно знать, кто еще там присутствовал и так далее...

Поскольку Пол был уверен, что у Лоры нет связи с мужчиной, я предложил вместе разобраться, почему ревность не отпускает его. Мы поняли, что была очень важная причина: к ним возвращалась модель поведения при несбалансированных взаимоотношениях.

Негативные эмоции, как барометр, указывают на тончайшие изменения в отношениях. Можете ли вы привязать эти ощущения к определенному типу взаимодействий между вами и партнером? Существует ли какая-то закономерность? Помните, дело не в поиске виновного. Мы стараемся выявить основные движущие силы, вызывающие деструктивное взаимодействие.

Я спросил Пола, может ли ревность указывать на пагубность принятой ими модели поведения. Он сказал: «Безусловно... это, видимо, связано с моей неуверенностью, что я смогу удержать Лору». Поняв, что вызывает в вас те или иные чувства, вы сможете перейти к анализу общения.

Отведите негативным эмоциям надлежащее место

Делиться самыми сильными негативными чувствами можно так, чтобы не винить в них ни партнера, ни себя. Главное — считать их *симптомами неправильных моделей поведения*. Например, начните с анализа опасных порывов и заявления: «Последнее время я (ревную, сержусь, волнуюсь, чувствую вину, подавленность, хочу критиковать)» и закончите фразу: «...и мне кажется, это потому, что мы начинаем следовать модели... А ты как думаешь?»

Умение осознавать свои чувства и правильно формулировать их — важный элемент здоровой душевной близости. Однако, согласно моей системе, такое общение не является самоцелью. Рассматривайте чувства, как окно, сквозь которое можно заметить пагубные движущие силы, контролирующие вас и партнера.

Стратегия 5: превратите дисбаланс в близость с помощью эмпатии

Сопереживающие друг другу партнеры делятся своими чувствами, а это вдвое улучшает понимание ими базовых причин, вызывающих неправильное поведение. Во время одной из сессий с Биллом и Пег я объяснял

им важность сострадания. Билл в то время усердно трудился над восстановлением отношений и решился рассказать Пег, как он представляет себе ее состояние в кризисный период.

Я знаю, как ты переживала, что успех в магазине совпал по времени с моими неприятностями на работе. В то же время понятно, почему ты была так увлечена своим бизнесом. Я сам много лет испытывал те же чувства и вкладывал все силы в работу. Наверное, тебе было интереснее заниматься своим магазином, чем домашними делами. Кроме того, я уверен, ты чувствовала отчаяние, когда я напивался и вел себя как последний придурок. А когда ты пыталась помочь мне, я сам тебя отталкивал и ненавидел себя за то, что нуждаюсь в твоей помощи.

Тогда заговорила Пег.

Я даже представить себе не могу, каково это, когда с тобой так поступают! Я была в отчаянии, когда меня не выбрали старостой в старшем классе. Я видела, как ты трудился все эти годы, как работал для семьи. Я уверена, что перенесла бы такой удар гораздо хуже, чем ты.

Неприятности дают редкий шанс *создать особую* душевную близость между партнерами. Общая травма — будь то кораблекрушение или кризис брака — сближает людей и улучшает взаимопонимание между ними. Конечно, партнерам в трудный период непросто начать сочувствовать друг другу. Обычно оба не могут отказаться от обвинений и упреков, и это их сильно отталкивает. Некоторые даже теряются, когда я предлагаю посочувствовать своей паре. Но именно из-за трудности применения данного метода в случае успеха он дает блестящие результаты. Выражение сострадания — это акт глубокой эмоциональной близости. Он дает партнерам опыт позитивной обратной связи.

С чего начать

Принимаясь обсуждать проблемы взаимоотношений, даже выбрав тактику общения без обвинений, люди испытывают ощущения, похожие на визит к стоматологу. Вы готовы сделать *все, что угодно*, только не это. Вот несколько рекомендаций, которые помогли моим клиентам преодолеть страх перед общением.

Этап 1: договоритесь обсуждать разговоры

Ситуация немного напоминает международную дипломатию: две страны, находящиеся на грани войны, ведут диалог о том, стоит ли им вступать в переговоры. Когда отношения переживают активный кризис, напряженный и болезненный, предварительный разговор о том, чтобы обсудить отношения, поможет растопить лед и даст обеим сторонам время на подготовку. Для начала просто признайте, что говорить на такие темы трудно. Хорошая вводная фраза: «Терпеть не могу такие разговоры, но у нас проблемы, и по-моему лучше побыстрее их обсудить». Затем выберите удобные для обоих время и место встречи.

Этап 2: начните разговор прогнозом сильной эмоциональной реакции

Вероятно, вы знаете заранее, какую эмоциональную реакцию вызовет у вас и вашего партнера предмет разговора. Поэтому, если сразу сказать об этом, можно смягчить обстановку. Например, Пег перед первой беседой с Биллом обратилась к нему: «Я понимаю, что нас обоих расстраивает тема беседы. А ты как думаешь?» Когда партнеры делятся опасениями перед важным разговором, их объединяет взаимное беспокойство и общая цель — помочь своим нездоровым отношениям.

Этап 3: начните с обсуждения пагубных моделей поведения (и не отвлекайтесь от темы)

Поделитесь своими чувствами, говоря о них как о реакции на действующие в ваших отношениях вредные модели поведения (не касайтесь вопроса любви). Если партнер начинает сваливать всю вину на вас (или, напротив, принимать ее на себя), не возражайте. Лучше постарайтесь переформулировать его утверждения, устранив обвинения. Иногда бывает трудно спонтанно определить модель поведения, но не волнуйтесь. К ней можно вернуться позже, когда вы все обдумаете. Если разговор начался с взаимных обвинений, вспомните важность этапа восстановления после ссор и «пересмотрите формулировки», чтобы прийти к позитивному результату.

Будьте уверены, общение без обвинений даст вам приятное чувство товарищества. Я часто наблюдаю это состояние у проходящих ко мне пар. Разговор уходит от поисков крайнего, а освободившаяся позитивная энергия сторон фокусируется на решении проблемы.

Тонкая настройка общения

Теперь, когда мы изучили основы общения без обвинений, я дам вам несколько важных советов, как улучшить свои коммуникативные способности.

Не бойтесь раскрывать секреты

Некоторые пары беспокоятся о том, что искренний разговор о проблемах уничтожит последний шанс сохранить свою загадочность и романтичность. Однако правда состоит в том, что тайна и романтика умирают как раз тогда, когда пара находится в несбалансированных отношениях. Исследуя свои проблемы без взаимных обвинений и осуждения, вы вызываете у партнера чувство глубокой близости и доверия. И если вам когда-либо приходилось испытывать эти чувства, вы прекрасно знаете, как они волнуют. Успешно исправляя пагубные модели поведения, мы делаем отношения новыми, свежими и очень романтичными.

Когда отношения новые

Ловушка страсти может поймать вас в любой момент, даже во время первой встречи. Но воспользоваться общением без обвинений никогда не рано. Если вскоре после знакомства вы заметили дисбаланс, скажите партнеру: «Я понимаю, мы только начали встречаться, но, мне кажется, между нами возникает неправильная модель поведения: я (или ты) увлекаюсь слишком быстро, а ты (или я) держишь дистанцию. Что ты думаешь об этом?»

Остерегайтесь вредных моделей поведения, маскирующихся под решения

Ловушка страсти может незаметно овладеть отношениями, даже когда партнеры знают о ней. Мой любимый пример — дисбаланс, возникающий при общении без обвинений. Один партнер все время хочет говорить о моделях поведения, не обращая внимания на естественность отношений. Другой возмущается бесконечными разговорами, испытывая при этом чувство вины за свое сопротивление дискуссиям. В такой ситуации я говорю парам, что нужно провести «обсуждение (без взаимных нападок) ваших попыток общаться без обвинений». Можно начать так: «Похоже, у нас сложилась такая схема поведения, что мне (или тебе)

всегда хочется говорить о нашей модели отношений, а ты (или я) хочешь избежать этого. Тебе не кажется?»

Точно так же неверно может быть истолковано сострадание. «Сильный» партнер снисходительно замечает: «Я совсем не даю тебе чувства уверенности, поэтому ты не можешь не вести себя как неудачник». А «слабый», упирая на это чувство, пытается вызвать в другой стороне ощущение вины: «Конечно, понятно, почему тебе так не хочется быть со мной. От меня никакой радости. Пожалуйста, гуляй. Я хочу, чтобы ты был счастлив». Будьте внимательны к таким замаскированным «решениям», и, если они дают о себе знать, используйте их, чтобы выявить и устранить дисбаланс.

Не бойтесь обращаться к профессионалу

Сломать привычные модели поведения и начать эффективно общаться порой представляется невозможным. Если вам не удастся сдвинуться с мертвой точки или вы все время возвращаетесь к неправильным моделям, не отчаивайтесь! Это еще не значит, что ваши отношения безнадежны. Просто вам, вероятно, стоит обратиться за профессиональной помощью.

Для партнеров, действующих в одиночку

Некоторые люди избегают всего, что хотя бы отдаленно напоминает психотерапию, а особенно «осмысленного общения», касающегося проблем взаимоотношений. Я советую не критиковать партнера, если он не проявляет должного энтузиазма. Отношения можно выровнять, даже когда общение без обвинений будет использовать только одна сторона. Овладев данной методикой (а для этого потребуются время и усилия), вы поймете, что она способна «разговорить» любого молчуна и успокоить сердитого человека.

Хорошо начинать разговор со скептически настроенным партнером с объяснения принципов общения без обвинений. Расскажите ему, что люди так привыкли говорить и даже думать упреками, что зачастую просто не видят других вариантов. Объясните разницу, взяв в качестве примера ваше недавнее обвинение в его адрес, и переформулируйте его, используя соответствующую терминологию. Скажите, что отныне перестанете искать виновных и надеетесь на взаимность. Но не забудьте предупредить, что полностью избежать ссор практически невозможно: важно научиться *восстанавливаться* после них и возвращаться к переговорам.

Помните, что ваши отношения могут выжить, а могут и нет. Ваша цель — честно сделать все, что в ваших силах.

Используйте юмор

Как-то Майлс и Бет пришли на сеанс и сообщили, что у них была непростая неделя. «В каком смысле?» — спросил я. «На нас напали ПСы», — пояснила Бет. «ПСы?» — удивленно переспросил я, опасаясь какой-нибудь заразы. «Порочные схемы поведения», — расшифровал Майлс. Все рассмеялись.

Я был рад, что к ним возвращается чувство юмора. Клинически доказано, что смех ускоряет выздоровление от соматических болезней и оказывает аналогичный эффект на проблемы отношений. Чувство юмора спонтанно: его, как и страсть, нельзя вызвать. Но если вам смешно, не сопротивляйтесь. А подтрунивая над движущими силами ловушки страсти (а она бывает и смешной, и печальной), вы делаете ее более понятной и не столь опасной.

Составьте план

После выявления и обсуждения проблемы в динамике отношений составьте совместный план ее корректировки. Майлс и Бет, например, придумали, как справиться с его поздними возвращениями. Майлс пообещал звонить Бет при любой задержке в ресторане больше чем на полчаса. Бет сказала, что постарается не встречать Майлса жалобами и плохими новостями. «Может быть, я даже поцелую его», — сказала она.

Если составленный план окажется для вас неудобным, не скрывайте это от партнера. Попросите его вместе разобраться, что именно вам мешает. Рассматривайте каждый план как эксперимент, который дает ценную информацию. Если все сработает, поздравьте себя. Если проблема останется, эксперимент все равно можно считать успешным, так как он показал, что вам необходима другая стратегия. Для оценки эффективности планов и составления новых нужно общаться без обвинений.

Если дисбаланс ваших отношений невелик, общения без обвинений может быть достаточно, чтобы вернуть их в норму. Но в тяжелых случаях партнерам придется потрудиться. Смотреть в корень проблемы и открыто общаться необходимо всегда, но может потребоваться умение думать и вести себя особым образом, чтобы разорвать жесткие модели поведения лидера и зависимой стороны. Но сначала посмотрим, что могут сделать «слабые» партнеры.

Глава 9

Что может сделать «слабый»

Семь уравнивающих стратегий

Когда Дебора впервые пришла ко мне на прием, она была на грани срыва. Сначала женщина, глядя в окно, рассказывала о своем романе с Джонатаном, старалась быть беззаботной, но явно переигрывала. Затем она дошла до признания, что надеялась на брак. Тут она не выдержала — вся боль, унижение и горькое разочарование недавно отвергнутой «слабой» выплеснулись наружу. Я дал Деборе коробку бумажных платков и сказал, что можно об этом не говорить, пока она не будет готова. Женщина рыдала, а я убеждал ее, что она делает важную и своевременную работу над эмоциями. Чувству утраты надо смотреть в глаза.

Стратегия 1: будьте к себе добрее

Один из первых уроков, который дают психотерапевты, — это важность своевременных действий. В разгар эмоционального кризиса работать над изменением личности всегда трудно, да и практически невозможно. Когда в вашей жизни все рухнет из-за ухода или отчуждения партнера, я не советую пытаться с ходу приступить к крупным переменам. Ваша первейшая задача — пережить этап острой боли.

На следующих сеансах Дебора поняла, как ей повезло получить моральную поддержку своей лучшей подруги Келли.

Когда мы с Джонатаном начали встречаться, я как будто забыла обо всем, и о друзьях в том числе. Знаю, что Келли это очень задевало,

потому что я всегда меняла наши планы, когда звонил Джонатан. Удивительно, что она вообще позвонила мне в тот момент. Но потом оказалось, что у нее с самого начала было ощущение назревающих проблем.

Зачастую люди рассматривают романы как основной источник эмоциональной поддержки. Но когда складываются негармоничные отношения, «слабый» оказывается в западне — он не может ожидать поддержки от партнера, отчужденность которого вызывает страдание. Здесь мы вновь сталкиваемся с ловушкой страсти: чем больше поддержки «слабый» просит у лидера, тем больше тот отдалается.

Таким образом, во времена кризисов во взаимоотношениях главным источником утешения становятся друзья. Я всегда интересуюсь у своих клиентов, представляющих зависимую сторону союза, заботятся ли они о поддержании прочных связей с друзьями. Друзья (а часто и члены семьи) предлагают поддержку и сочувствие — эти два необходимых для восстановления инструмента — и не дают упасть вашей самооценке. Не сомневаюсь, что и вам приходилось ободрять друга в трудную минуту. А теперь позвольте помочь себе. Психотерапия и дружеские советы тоже весьма полезны и помогают излечиться от острой душевной боли.

И последнее. Мы чувствуем особое одиночество в периоды неуверенности в дальнейшей судьбе отношений. И хотя искать помощь и поддержку у друзей, родных и специалистов, конечно, правильно, я заметил, что восстановление проходит быстрее, когда люди не борются с одиночеством, а стараются найти в этом состоянии некую гармонию. Кто-то с большим трудом находит для себя время, но в большинстве случаев это возможно. Наступил момент позаботиться о себе, поэтому постарайтесь больше бывать в уединении. Уйдите пораньше с работы и погуляйте у озера, в городском парке, в саду. Природа — великая утешительница. Если возможно, проведите вечер в одиночестве. Посетите симфонический концерт, сходите в кино, почитайте стихи, напишите что-нибудь в дневник или от души выплачьтесь.

Не отрицайте свою печаль, не пытайтесь убежать от нее и отвлечься, по крайней мере, на первых порах. Пожалейте себя, не стыдясь и не оправдываясь. Это самый быстрый способ пережить потерю и начать восстанавливать эмоциональные силы.

Стратегия 2: не теряйте связь с реальностью

Эмоциональный кризис затуманивает восприятие реальности, мешает думать и эффективно действовать в своих интересах.

Работая со «слабыми», я прежде всего разбираюсь в моделях их мышления и лишь затем в поведении. Давайте рассмотрим ловушки сознания, в которые попадают люди, когда их отношения рушатся.

Катастрофа

Вот несколько заявлений Деборы, которые она сделала во время нашего первого сеанса.

- «Я никогда не встречу человека, которого смогла бы любить так же сильно, как Джонатана».
- «Я никогда не захочу близости с мужчиной».
- «Я никогда не выйду замуж и не стану матерью».

Дебора воспринимала свою ситуацию как катастрофу, поверив, что ее жизнь ничем хорошим не кончится. С точки зрения «слабого» партнера, отношения приобретают настолько непропорционально большую важность, что их сохранение становится вопросом жизни и смерти. Поэтому перспектива потерять партнера вызывает пессимизм и панику.

Люди, занимающие положение «слабой» стороны, часто впадают в своего рода самогипноз, за пеленой которого перестают слышать разумные доводы. Друзья, родственники, даже собственное рациональное начало умоляют человека «очнуться». Но «слабые» слишком запуганы и глухи к голосу разума. А когда отношения становятся еще более несбалансированными, шаткими и деструктивными, они, как ни странно, чувствуют, что *еще меньше* способны пережить разрыв. Пойманные в ловушку данного противоречия зависимые партнеры всеми силами цепляются за карающие отношения.

Дебора осознала, что безнадежно подчиненное поведение с Джонатаном было вызвано ее восприятием ситуации как катастрофы. На примере следующего упражнения я демонстрирую своим клиентам опасность такого способа мышления и других ловушек сознания.

Восприятие Деборы: Джонатан охладевает к ней.

Первая реакция: нормальное беспокойство и неуверенность

Чрезмерная реакция «слабого» партнера: паника («Мне уже тридцать три года»). Тревога и страх разрыва становятся невыносимыми. Джонатан внезапно становится для Деборы последним шансом обрести любовь, семью, детей и счастье в жизни.

Решение: угодливое, рабское поведение, особенно суперухаживание и эффект «эхо». Она копирует Джонатана, уступает при любой возможности, изо всех сил старается выглядеть при нем привлекательной. Она становится застенчивой и скованной, пытается вытянуть из него слова ободрения.

Результат: отчаяние Деборы становится для Джонатана очевидным. Ее «слишком много», она не дает ему вздохнуть свободно, уничтожая дистанцию в отношениях, столь важную для него. Он еще больше отдаляется и бросает ее.

Приступы паники — неотъемлемая часть позиции «слабого», как парадокс страсти — часть человеческой природы. Однако хотя мы не можем устранить эти явления, с ними можно эффективно бороться.

Когда вы ловите себя на том, что думаете или произносите фразы вроде «Я никогда больше не полюблю», в вашем сознании должен прозвучать тревожный звонок. Запишите эту и аналогичные фразы: на бумаге их легче воспринимать объективно. Скажите себе, что ваше мышление искажено и негативно окрашено парадоксом страсти. Затем атакуйте «логику», превращающую ваши страхи в катастрофу. Напомните себе, что вас, как и любого другого человека, и раньше посещали подобные мысли. Реализовались ли они? У вас есть друзья, не сумевшие пережить разрыв с партнером? И что — они так никого и не полюбили с тех пор и не были счастливы? Был ли у вас до этого неудачного романа человек, которого вы считали единственным и желанным?

Если не терять голову, панические, нерациональные элементы кризисного мышления исчезнут. Это значит, что вам не придется прибегать к отчаянным решениям «слабых» в качестве последнего средства спасения от мнимой «катастрофы». Помните: у вас действительно сложная ситуация, но не стоит расценивать ее как катаклизм.

Самосаботаж*

Человеку свойственно ощущать беспокойство, по крайней мере время от времени. Но создается впечатление, что во многих из нас живет «внутренний диверсант», который подрывает самооценку и склоняет к зависимому поведению при появлении тревоги. Это мощный союзник ловушки страсти.

Билл получил самый сокрушительный удар в своей жизни именно в тот момент, когда ему казалось, что он на вершине успеха. Удар был тем больше, что жена как раз начала преуспевать в своем небольшом бизнесе. Будь самооценка Билла выше, он *все равно* испытывал бы разочарование, печаль и гнев. Но он, как и многие «классические» мужчины, не выработал в себе «встроенный» механизм преодоления эмоциональных кризисов. В этой пустоте оживился «внутренний диверсант», поддерживавший его ощущение поражения, подрывающий уверенность в себе и толкающий к алкоголизму, самоуничтожению, агрессивному поведению и тяжелой депрессии.

При поддержке Пег и группы анонимных алкоголиков Билл начал восстанавливать свои эмоциональные силы. Однако взглянуть без страха на свое карьерное поражение он оказался готов лишь после нескольких индивидуальных сеансов в моем кабинете.

Я попросил Билла мысленно вернуться к моменту самого глубокого уныния.

Проснувшись как-то утром, я вдруг физически ощутил, как давит на меня провал на работе, будто я нахожусь под прессом. Я лежал и думал о людях, которые это сделали со мной. Наверное, во мне был какой-то изъян, который видели все, кроме меня. Кажется, я был переполнен ненавистью: я ненавидел свою компанию, я ненавидел Пег, а больше всего я ненавидел себя самого. Мне было наплевать, умру я или нет. Когда я пил, ненависть и чувство стыда ослабевали, и я не возражал бы, если бы пьянство меня убило.

Далее я спросил, возможно ли переформулировать его негативные самоуничтожительные мысли так, чтобы стать себе другом, а не врагом.

Многие ребята из группы анонимных алкоголиков, как и я, пережили серьезные поражения в жизни, и с помощью алкоголя мы действительно

* Самосаботаж (self-sabotage) — это бессознательный бойкот человеком своих желаний; неосознаваемая деятельность по обнулению результатов своих усилий. *Прим. ред.*

стали себе врагами. Я могу сказать о себе, что я нормальный человек, подверженный падениям, ошибкам, потерям, как любой другой. В конце концов, самого Ли Якокку не просто обошли должностью в компании — Форд вообще уволил его. Думаю, решение не в том, чтобы отомстить тем, кто причинил тебе вред, уничтожая себя, свою семью и самих обидчиков (а меня не оставляли фантазии на эту тему). Решение в том, чтобы повернуть ситуацию в свою пользу. Это прекрасный способ мщения, и именно это я собираюсь сделать.

Билл намеревался превратить свое увлечение парусным спортом в профессию. Он решительно настроился противостоять своему «внутреннему диверсанту» и не позволить ему забыть эту мечту.

Чтобы заставить молчать своего «внутреннего диверсанта», надо прежде всего с помощью правильных идей победить логику мышления, разрушающую самооценку, и укрепить свое «я». Вспомните о недавних случаях, когда мысли не укрепляли, а разрушали вашу уверенность в себе, и запишите их. Вот некоторые из обычных самосаботирующих идей «слабых» партнеров:

- я слишком... (жирный, тощий, длинный, низкорослый и так далее);
- со мной неинтересно;
- я не очень успешен;
- я слишком стар;
- я слишком закомплексован;
- я недостаточно умен.

Спорьте с этими мыслями, станьте другом самому себе. Признайте, что партнер не властен над вашим сознанием, и перестаньте проклинать свои мнимые недостатки. Поймите, что именно универсальные закономерности развития взаимоотношений погрузили вас в состояние неуверенности, заставили чувствовать себя непривлекательным и совершать поступки, которые у вас самого вызывают отвращение. Такое случается с каждым. Не совершайте ошибку: не верьте, что так *обязательно* будет всегда.

Займите твердую позицию: вы — тот, кто вы есть, и если кто-то своим поведением заставляет вас испытывать беспокойство, это его проблема, а не ваша. Чувствуйте злость и мотивацию, а не унижение и депрессию.

Рефлекс «слабого»

Самая распространенная паническая реакция на кризис в отношениях — это преувеличенно зависимое и угодливое поведение. Оно тесно связано с паникой и самосаботажем и может проявиться мгновенно — до того, как появится возможность его остановить. Однако у вас есть прекрасный выход: научитесь замечать свои рефлекторные реакции «слабого» и противостоять им.

Чтобы выработать эту полезную способность, составьте список своих самых пугающих и часто проявляющихся рефлексов зависимого поведения. Вот то, что написал Пол:

Я всегда соглашаюсь с Лорой.

Я никогда не показываю ей свои возмущение и гнев.

Я звоню ей и останавливаю у ее офиса каждый раз, когда чувствую ревность или неуверенность.

Я стараюсь всегда быть услужливее и любезнее, чтобы ей понравиться.

Я всегда делаю то, что хочет она, даже если мне самому этого не хочется.

Пол говорил, что ненавидит себя за образ «скучного, милого придурка», возникающий в присутствии Лоры. При этом, казалось, он не мог прекратить так себя вести. Я предложил ему подготовиться к проявлению рефлекса «слабого», изучив свой список. Далее...

Ведите внутренний диалог. Вот как Пол остановил себя в одном из эпизодов, когда подействовал данный рефлекс.

Это произошло в пятницу. После обеда Лора позвонила мне в офис и сказала, что ее только что пригласили на вечеринку. Она хотела узнать, не пойду ли я с ней. Я очень устал в тот день и предвкушал тихий пятничный отдых дома, но автоматически сказал «да». Повесив трубку, я разозлился и на эту идею, и на самого себя. Потом всплыла мысль, что опять иду на поводу у Лоры, потому что боюсь ее отпустить, не хочу, чтобы она решила, что я отстал от жизни. Поэтому я перезвонил ей и сказал, что передумал и никуда не пойду, но если ей хочется — ради бога. И надо сказать, ощущение было довольно приятное, хотя я, откровенно говоря, немного волновался, как она там одна. Забавно, но в результате Лора ушла с вечеринки раньше и вернулась ко мне. Я даже почувствовал легкое самодовольство.

Приготовьтесь отслеживать нежелательные рефлекс «слабого», а потом отговаривайте себя от подсказываемых ими поступков. Со временем

вы так привыкнете следить за своими реакциями, что будете легко подавлять их.

Пока вы будете учиться контролировать чрезмерные реакции и рефлекторное поведение, ваши мысли обретут ясность, а порывы действовать, как «слабый», сойдут на нет. Не ожидайте полного избавления от этих ловушек сознания — они просто часть жизни. Но вы должны быть готовы формировать здоровое отношение к себе и своему партнеру.

Стратегия 3: смелые новые идеи

Партнеры, занимающие зависимое положение во взаимоотношениях, теряют присутствие духа, когда все их усилия оживить близость кажутся безуспешными. Встает необходимость срочно менять тактику, а это означает брать на себя риск и принимать решения самостоятельно. Конечно, совершать поступки не только сложно, но и страшно. К тому же ловушка страсти требует от «слабых» не менять свою порочную тактику, а активизировать ее.

Далее приведены советы, как, вернув сознанию позитивность и смелость, найти новый подход к проблемам.

Почему меняться должны вы

Вы хотите, чтобы партнер изменился, — он должен стать нежнее, внимательнее, преданнее. Однако вы уже начинаете понимать, что никакими в мире любовью, добротой, мольбами, подкупом и жалобами такого результата не добиться. Изменять другого человека — бесполезное занятие, ведь чем больше стараешься, тем сильнее он сопротивляется. Однако реально измениться самому, в частности (и прежде всего) избавиться от моделей мышления, общения и поведения «слабого». Это трудная и пугающая перспектива, но менять себя — намного более эффективное средство воздействия на партнера, поскольку таким образом вы влияете на динамику развития вашего союза.

Не бояться разрыва — хороший способ спасти отношения

Склонность во всем видеть катастрофу заставляет «слабого» иррационально бояться, что, изменившись, он потеряет избранника. «Слабый» убежден, что его непоколебимая любовь и обожание сблизят пару,

хотя все больше доказательств свидетельствует об обратном. Страх перед разрывом определяет поведение человека, сковывает его, заставляет вести себя неестественно. Сразу становится очевидно, как отчаянно «слабый» нуждается в своем партнере, и это мешает восстановлению отношений. Наверное, самое пагубное в страхе перед расставанием — то, что человек мертвой хваткой цепляется в любимого, не позволяя себе заниматься чем бы то ни было вне рамок этого союза.

Конечно, мои слова звучат странно, но чем смелее вы будете идти на здоровый разумный риск в отношениях, тем больше у вас шансов их спасти.

Я не сторонник игры в эмоциональную рулетку и не хочу, чтобы вы рисковали ради риска. Смысл в том, чтобы риск придал вам силы вести себя с партнером естественно — так, как вы сами хотите.

Когда у вас возникают мысли о возможной катастрофе, удерживающие от полезного риска, сопротивляйтесь им, оспаривайте их. Что если ваши отношения *не* удастся спасти? Да, вам придется испытать огромную душевную боль. Но вы переживете ее, станете сильнее, мудрее и будете лучше подготовлены к поиску гармоничных, приносящих удовольствие отношений, — любви, в которой вам будет комфортно, в отличие от нынешней связи.

Когда наступит время настоящего риска, помните: *не* чувствовать тревогу и напряженность ненормально. Не забывайте, что стресс — постоянный спутник развития, и рассматривайте его как признак прогресса в вашей жизни.

Новый источник силы

Для того чтобы вырваться из позиции «слабой» стороны отношений, нужны сила и решимость. Я предлагаю вам черпать их из внутреннего источника, о существовании которого вы, вероятно, и не подозреваете. Я говорю о гневе.

Большинство зависимых людей испытывают сильный гнев, так как многие их потребности не находят удовлетворения. Тем не менее они неохотно дают ему выход, боясь еще больше оттолкнуть отдаляющегося возлюбленного. Иногда «слабые» прячут эмоции столь искусно, что сами о них забывают. Однако подавленный гнев накапливается и зреет, превращаясь во враждебность и горечь. В такой форме внешне

он направлен на партнера, внутренне — на себя самого, а бывает, что на обе стороны сразу. В любом случае ваш весьма ценный ресурс тратится впустую.

Гнев не стоит выплескивать ни на себя, ни на партнера. Эту эмоцию необходимо беречь, ценить и использовать как сильный мотив к изменениям. Разозлитесь и скажите себе: «Хватит! Мне надоело и опротивело быть „слабым“! Пора становиться тем, кем я хочу быть в наших отношениях!»

Теперь обратимся к лучшему известному мне способу это сделать.

Стратегия 4: установите разумную дистанцию

В основе моей программы психотерапии для «слабых» партнеров лежит единственная идея: *самый большой шанс зависимой стороны укрепить отношения — постараться перенаправить свою эмоциональную энергию на что-то другое*. Целью переключения должно быть установление так называемой разумной дистанции.

Это не значит, что следует перестать любить своего партнера или изображать неприступность. Надо просто попытаться привести в порядок собственную жизнь. Одним людям данный прием возвращает их сильные личностные стороны, которые поблекли из-за нарастающих любовных проблем. Для других это стимул к развитию новых замечательных качеств. В обоих случаях стратегия требует сознательной эмоциональной дистанции от отношений.

Перед вами стоят две важные задачи: вырваться из положения «слабого» со всеми его деморализующими побочными эффектами и усилить свою привлекательность для «сильного».

Сначала стратегия установления разумной дистанции не вызывает энтузиазма и кажется ошибочной. Я предлагаю отстраниться именно тогда, когда вы чувствуете себя практически безысходно привязанным к отношениям. Тут же у вас появится целое множество отговорок от дистанцирования. Но я прошу хотя бы попробовать проигнорировать эти мысли. Кроме того, придется освободить сознание от общепринятого мнения, что единственный способ улучшить отношения — побуждать партнера к близости. Здоровая дистанция — лучший известный мне прием для возвращения близости.

Развивайте свои сильные стороны

На одном из первых сеансов Бет говорила о том, как сильно неприятности с Майлсом повлияли на качество ее жизни.

Раньше, когда я была уверена в Майлсе, а тем более до нашей свадьбы, я могла себе позволить быть собой. Я устраивала ужины, ходила в кино с подругами, занималась шопингом, путешествовала, читала интересные книги, посещала лекции. Конечно, после рождения дочери все очень изменилось. Но дело не только в ребенке. Огромная жизнь как будто сжалась до иголочного ушка. Возникло ощущение, будто все висит на волоске из-за постоянной тревоги о том, что с нами будет. Моя прежняя интересная жизнь стала казаться почти сном.

Я сказал Бет, что позволять себе так думать естественно, но вредно и для нее, и для их союза. Поймав в себе признаки «слабого», немедленно начинайте думать сразу о двух вещах: как уменьшить прессинг на партнера и как самому стать сильнее. Лучший способ достичь и того и другого — работать над восстановлением своей индивидуальности вне связи с отношениями.

Проведите «инвентаризацию» своей личности

До начала планирования разумной дистанции я прошу «слабых» клиентов провести «инвентаризацию» своей личности. Задайте себе следующие вопросы:

- Какая деятельность доставляла мне удовольствие до встречи с моим избранником (или до появления проблем между нами)?
- Каковы мои личные цели вне этих отношений? Пытаюсь ли я их реализовать?
- Какова моя социальная жизнь вне этих отношений?
- Какими сильными сторонами я обладаю? Использую ли я их в настоящее время?

Чем подробнее вы ответите на эти вопросы, тем больше пользы принесет вам «инвентаризация». Например, в списке личных целей не просто указывайте «найти другую работу». Опишите, какой она должна быть, что надо сделать, чтобы ее найти, продумайте график выполнения каждого этапа.

Составьте план установления разумной дистанции

После личностной «инвентаризации» Бет поняла, что пренебрегала многими сторонами жизни, которые ее когда-то очень интересовали. Возрождение сильных качеств личности Бет стало основой плана здоровой дистанции.

- Временно поработать в отделе PR на неполную ставку, имея в виду переход в свободную журналистику. Собрать буклет (апрель). Разослать его потенциальным клиентам (июнь). Проследить за результатами — звонить и приглашать на деловые обеды (июль).
- Вместо аэробики снова начать заниматься плаванием в бассейне Y. Как минимум два раза в неделю проплывать полтора километра. Записать Хлою на занятия в бассейне Y (немедленно).
- Каждую неделю обедать с подругами (немедленно).
- Поискать варианты участия раз в неделю в благотворительном проекте по ликвидации безграмотности (немедленно).
- Не реже раза в месяц бывать на природе (немедленно).

Месяц спустя я поинтересовался успехами применения метода разумной дистанции.

Было непросто. Умом понимаешь, что все это делать надо, но семейные проблемы будто придуманы, чтобы стать отговоркой и оставить все без изменений. Я бралась за разные занятия, например за тренировки, и сначала все шло отлично. Но все очень быстро надоедает, и эта лень негативно влияет на все остальные планы. Я на пару дней выбилась из колеи, но потом взяла себя в руки.

Я заверил Бет, что остановки на пути и отступления от планов — нормальный и приемлемый ход событий, поэтому нет причин себя корить. Надо просто придерживаться намеченного. Уже через пару месяцев Бет преобразилась. Вот как она описывает влияние метода разумной дистанции на ее внешний вид и отношения с Майлсом.

Я почувствовала прилив сил, и, самое главное, у меня появилось ощущение, что я хозяйка своей жизни. Кроме того, как-то поблекли переживания по поводу Майлса. Вещи, которые раньше меня сильно раздражали, отошли на второй план. Это помогает нам лучше ладить. Иногда мы как будто заново знакомимся друг с другом.

Бет чувствовала себя реализовавшейся, довольной, гармоничной женщиной с высокой самооценкой. Ее зависимость от Майлса ослабевала, она больше не ощущала себя обиженной жертвой. Постепенно ее узкая сфокусированность на Майлсе исчезла. Динамика отношений в паре менялась к лучшему.

Развивайте новые личностные преимущества

Билл чувствовал, что совершил ошибку. По его словам, он «слишком сосредоточился на том, что, как мне казалось, от меня ожидают, а не на том, что интересно мне самому». Банковское дело никогда не доставляло ему настоящего удовольствия.

Мне кажется, я так обижался на Пег во многом из-за того, что в своем магазине она занималась любимым делом. Моя же собственная карьера никогда меня не радовала, и, возможно, теперь это проявилось. Видимо, поэтому у меня ничего и не получалось.

Билл увлекся парусным спортом еще в детстве, когда его семья отдыхала на берегу Чесапикского залива. В колледже он участвовал в нескольких регатах и гонках на средние дистанции, но никогда не задумывался о том, чтобы превратить свое увлечение в призвание. После свадьбы он продолжал выписывать журнал *Sailing* («Парусный спорт»), а в выходные иногда катал Пег и сыновей на арендованной яхте.

Но теперь Билл понял, что, имея пенсию за выслугу лет, семейные сбережения и доход от бизнеса Пег, он получил шанс заняться делом, которое может любить, и сделать победой свое карьерное поражение. При поддержке Пег он купил 33-футовый кеч, требующий ремонта (который он сделал сам). В процессе у Билла появились знакомства на рынке яхт. Он отлично поладил с брокером, занимавшимся оформлением его судна, — таким же выздоравливающим алкоголиком по имени Джек. Джек пригласил его к себе в офис подрабатывать и начал учить бизнесу.

Я спросил Билла, как все это повлияло на другие аспекты его жизни.

Просто небо и земля. Я обожаю работать на судне, и Пег тоже им прониклась. По воскресеньям она помогает мне счищать краску. Мы уже запланировали первое плавание. Еще я работаю на неполную ставку у Джека — пока бесплатно, зато учусь. Мы вместе испытываем яхты,

которыми он занимается, а он показывает мне некоторые брокерские приемы и считает, что у меня талант к этому делу. Даже не могу выразить, как я собой доволен.

Развивая в себе новые навыки и таланты, мы готовим мощное наступление против модели поведения «слабого» партнера. Вообще, желание быть достойным своего избранника — один из самых мощных стимулов к карьерному успеху. Реакция «Я ему докажу» — конструктивный способ бороться с негативными эмоциями.

Разумная дистанция в непосредственной близости

Вскоре после того, как мы обсудили план установления разумной дистанции, Бет позвонила мне с «маленьким вопросом». Они с Майлсом планировали на выходные съездить на горячие источники (Хлоя оставалась с бабушкой). Бет интересовало...

...как вести себя с Майлсом, учитывая эту «разумную дистанцию»? Держаться отстраненно? Может, взять с собой пару книг или работу? Должна ли я потребовать, чтобы мы спали в разных кроватях? [Смеется.]

Я объяснил Бет, что цель подхода «разумной дистанции» не в том, чтобы *отдаляться* от партнера. Не надо пытаться заранее придумывать какие-то схемы поведения — это только убьет естественность в отношениях. Скорее, вы должны действовать так, как вам *хочется*. Иногда это действительно означает читать книгу или работать в присутствии партнера. Когда вы почувствуете приступ нежности, любовное желание, демонстрируйте их любимыми способами. Но если вы при этом не знаете, как в данный момент настроен ваш партнер, то скажите ему что-то вроде: «Мне с тобой невероятно хорошо. Пусть так будет и дальше. Если захочешь уделить мне время, дай знать, хорошо?» Такая вербализация эмоций объединяет интимность и независимость и не оказывает давления.

Потом я узнал, что Бет и Майлс великолепно провели выходные.

Почему способ разумной дистанции срывается

Майлс рассказал о новой деятельности Бет.

Теперь я возвращаюсь домой без страха от мысли, что я сделал не так на этот раз. Видно, что Бет в восторге от своих занятий, и меня это тоже радует. Она

действительно особенная женщина. Кроме того, мне нравится ей помогать, когда у нее возникают какие-то сложности или разочарования на работе, потому что я в этом отлично разбираюсь. Это очень сближает.

Чрезмерное вкладывание эмоциональных сил в партнера лишает свободы обоих. Разумная дистанция, соблюдаемая в отношениях, позволяет развивать в себе следующие качества.

- *Независимость.* Ослабляя эмоциональную хватку, которой вы держите «сильного» партнера, и одновременно обогащая свою жизнь другими приносящими удовлетворение занятиями, вы вновь становитесь цельной, гармоничной и самостоятельной личностью. Это одна из самых мощных мер противодействия ловушке страсти. А независимость, уравновешенная близостью, — это уже половина того, что делает хорошие отношения прекрасными.
- *Естественность.* Как мы уже убедились, у решения зависимой стороны «вести себя естественно» обычно возникает побочный эффект — чрезмерное волнение, как у актера во время премьерного спектакля. Но вы вновь обретете свою былую непосредственность, если перестанете считать, что от любого вашего совместного с партнером действия зависит судьба отношений. Когда другие аспекты жизни доставляют удовольствие, вы станете увереннее и спокойнее и не будете чувствовать себя одиноким. Из этих ощущений складывается независимость.
- *Самооценка.* Заниженная самооценка часто лежит в основе позиции «слабого» в отношениях, заставляя человека чувствовать себя недостойным любви избранника, а это неизбежно приводит к неуверенности в поведении, которую очень трудно скрыть. Связь такова: чем меньше мы ощущаем любовь партнера, тем сильнее падает наша самооценка. Ключевой аспект метода разумной дистанции — найти новые источники повышения самооценки и укрепления уверенности в себе, чтобы компенсировать ненадежность отношений.
- *Использование возможностей парадокса страсти.* Метод разумной дистанции работает именно потому, что для противостояния ловушке страсти применяет ее движущие силы. Мы знаем, что навязывание лидеру близости «слабым» партнером лишь отдаляет его. Направив свое рвение в другое русло, вы укрепите свою позицию в отношениях.

Не всегда у клиентов сразу вырабатывается уверенность в надежности способа разумной дистанции. Когда все эмоциональные силы человека поглощены «сильным» партнером, любое отдаление от него кажется ошибкой. Но я призываю вас не сдаваться. Если придерживаться моей методики, то вы обязательно заметите положительные результаты.

Разумная дистанция — не игра

Среди моих клиентов были, разумеется, и «слабые», которые сопротивлялись установлению разумной дистанции, поскольку метод казался им спектаклем. Но между разумной дистанцией и игрой большая разница.

Меня пугает захлестнувший нас поток книг и статей с практически всеми советами, которые рекомендуют изображать неприступность, чтобы удержать холодного или колеблющегося партнера. К сожалению, чаще всего подобные советы дают психотерапевты.

Игра — это когда «слабый» пытается манипулировать чувствами «сильного» с помощью псевдолидерских поступков, то есть применяя искусственную отчужденность. Вот некоторые из таких рекомендаций:

- не отвечайте на звонки;
- флиртуйте на глазах «сильного»;
- исчезните на пару дней;
- ходите на свидания с другими, чтобы заставить ревновать партнера;
- устраивайте «сильному» бойкоты;
- воздерживайтесь от секса;
- изображайте безразличие к поведению «сильного».

Проблема в том, что, даже если рекомендуемые уловки и сработают, они с большой вероятностью добавят к чувствам лидера гнев и недоверие. При этом реального улучшения отношений не произойдет, поскольку ваш эмоциональный вклад в них не меняется. Игра — это решение-заплата, психологический электрошокер. В лучшем случае она ненадолго возродит интерес лидера. В то же время метод разумной дистанции — это мощное лекарство для отношений и, что еще важнее, для вас.

Кроме того, нельзя забывать, что «сильные» обычно сразу обнаруживают игру партнера. Помните, как Пол пытался пробудить в Лоре ревность на корпоративном пикнике? Его попытка только навредила,

потому что Лора быстро поняла уловку. Обычно, решив прибегнуть к играм ради спасения отношений, «слабый» чрезмерно старается, чего нельзя не заметить.

Стратегия 5: объясняйте свои действия

Когда вы начинаете устанавливать разумную дистанцию, жизненно важно продолжать общаться с партнером. В противном случае вы рискуете так же, как при использовании игры в качестве уловки: партнер может смутиться, потерять к вам доверие, охладеть и разозлиться.

Может быть, вы помните Мэри и Рона, пару из главы 8. Их модель поведения заключалась в том, что она приходила в ярость от его сдержанности, но волновалась, поскольку он был очень привлекательным мужчиной. Рон же в любой момент был готов уйти из дома. Во время индивидуальной сессии мы с Мэри разработали план установления разумной дистанции, который привел ее в полный восторг: в него вошли два пункта, о которых она всегда мечтала, — занятия в классе современного танца и работа парикмахером-волонтером в доме престарелых.

Со свойственной ей энергией Мэри взялась за воплощение плана, не поставив Рона в известность о нем. Вот как, по словам Мэри, он отреагировал на эти изменения.

Когда у меня появилось больше дел вне дома, Рон начал задерживаться и приходил после работы навеселе, что на него совсем не похоже. Я спросила, в чем дело. Он сказал: «Это ты мне скажи, с кем встречаешься». Я ответила, что это неправда, но он не поверил, и мы поссорились. А потом он ушел...

Мэри признала, что пренебрегла практикой новой тактики общения, которая должна идти в тандеме с разумным дистанцированием. Ей казалось, что новые занятия окажут большее воздействие, если держать их в секрете. Кроме того, Мэри боялась, что Рон будет смеяться над тем, что она делает.

Я объяснил Мэри, что, когда дистанцию устанавливают молча, часто возникает испытанная ею ответная реакция, которая может легко свети на нет всю пользу метода.

Мэри решила объясниться с Роном, написав ему письмо.

Дорогой Рон,

мне очень жаль, что мы не поняли друг друга. Уверю тебя, я ни с кем не встречаюсь и не собираюсь делать это. Ты знаешь, что я сейчас хожу к психотерапевту, пытаюсь избавиться тебя от своего давления. Я осознала, что доводила тебя до крайности своими истериками по поводу твоего отдаления. Но теперь я вижу, что ты не хочешь близости во многом из-за того, что я постоянно от тебя что-то требую. Поэтому я решила применить метод так называемой разумной дистанции (термин психотерапевта, а не мой). Это значит, что мне надо заниматься тем, чем всегда хотелось (например, современными танцами), а еще я пытаюсь быть хорошей подругой для Сью и Делиз и примерной дочерью и сестрой, ведь я совсем забыла родных и друзей. Иногда мне приходится себя заставлять всем этим заниматься, но зато я лучше отношусь к самой себе и меньше пристаю к тебе. Это хорошо, правда? Больше никаких придилок, честное слово.

Надеюсь, я все объяснила и мы с тобой обо всем поговорим. Извини, что не сказала раньше.

С любовью, Мэри

Мэри отправила письмо в его автомастерскую. На следующий день Рон вернулся и шуточно спросил, не означает ли «разумная дистанция», что ему нельзя до нее дотрагиваться. Тем вечером они пошли в ресторан и провели один из «самых романтических вечеров за последнее время».

Сообщая о своих планах по установлению разумной дистанции, «слабые» передают партнерам важную информацию.

- Они чувствуют в себе достаточную уверенность, чтобы разделить ответственность с «сильным» за проблемы в отношениях.
- Они стараются облегчить свое давление на партнера, способствовать близости, поощряющей любовь и доверие.
- «Сильному» не нужно испытывать чувство вины в возникновении эмоциональной дистанции (теперь он не должен обороняться).
- «Сильный» партнер — не центр их вселенной (дает ему встряску и осознание растущей независимости «слабого»).

Стратегия 6: взгляните в лицо своим страхам

Бет признавалась, что испытывает страх, который не удалось устранить методом разумной дистанции. Более того, он лишь усилился.

Я не могу избавиться от мысли, что Майлс использует мою занятость как оправдание для своего очередного романа. Он решит, что безразличен мне или будет недоволен ситуацией и использует ее как причину найти кого-то на стороне.

Правильное общение с партнером сводит к минимуму риск, что «сильный» будет реагировать на укрепление независимости так, как описывает Бет. Конечно, определенную опасность такого развития событий исключать нельзя, но позволить страхам мешать своим планам — значит попасть в ловушку страсти. Если отношения пары настолько хрупки, что их может разрушить даже установленная с любовью разумная дистанция, значит, она лишь ускорила неизбежный конец.

В то же время со своими страхами надо бороться. Далее следует упражнение, которое помогло Бет и другим «слабым» преодолеть страх перед методом.

Этап 1. Напишите на листе бумаги все последствия от увеличения дистанции между собой и партнером, которых вы больше всего боитесь.

Бет: Майлс заведет новый роман.

Этап 2. Представьте, что ваш страх воплотился в жизнь. Как вы отреагируете?

Бет: Я буду чувствовать, что меня предали дважды. Огромную грусть, гнев, разочарование. Я буду чувствовать себя дурой, так как сама дала Майлсу еще один шанс и доверилась ему.

Этап 3. Переформулируйте свой страх, избегая обвинений.

Бет: Конечно, Майлсу и нашей семье надо было дать еще один шанс. Я по-прежнему верю, что мы созданы друг для друга, и, если мы справимся, это будет лучше для Хлои. Но на этот раз я не попадусь в ловушку гнева и отвращения к себе или Майлсу. Я на правильном пути, я чувствую себя лучше и сильнее. Если же Майлс изменит мне на этот раз, я буду точно знать, что он не для меня. Кроме того, я буду знать, что не сдавалась и очень старалась спасти отношения.

Теперь самая сложная и важная часть упражнения.

Этап 4. Обсудите с партнером свои страхи и новый «переформулированный» взгляд на них. Проявите твердость. Скажите ему, что если он сделает то, чего вы больше всего опасаетесь, то сам рискует вашей любовью и, вероятно, положит ей конец.

Бет решила сделать четвертый шаг на совместном сеансе. Майлс, казалось, был тронут страхом жены и оценил ее уверенный тон. Он заверил Бет, что прошлый уход из семьи стал для него жизненным уроком. Кроме того, он признался в собственных страхах по поводу разумной дистанции: он все еще «немного волновался по поводу Кевина». Когда пара осознала, что страхи у них общие, обоим стало легче.

Что делать, если «сильный» против метода разумной дистанции?

Майлса метод разумной дистанции просто беспокоил, но некоторые «сильные» партнеры упорно сопротивляются ему. Если вы столкнулись с открытым противодействием партнера, не вините его, а подумайте, чем может быть вызвана такая реакция. Вероятно, ваш партнер *нуждается* в контроле над вами из-за глубоко скрытой неуверенности. Бывает и так, что вы вступаете в отношения, поскольку связаны взаимной потребностью переложить контроль на другого человека.

Потребность контролировать и подчиняться обычно встречается у людей с ограниченными способностями межличностного общения, имевших неблагоприятное детство (мы обсудим эту проблему в главах 13 и 14). Но теперь главное — помнить, что надо смело менять даже самую неприятную реальность. Это лучший способ исправить ситуацию.

Стратегия 7: определите границы разумной дистанции

Мэри и Рон делали большие успехи, но в какой-то момент она вновь отчаялась.

Я чувствую себя гораздо увереннее, и мы намного лучше общаемся друг с другом. Но проблема все равно есть. Рон просто не может быть

нежным и ласковым, это не тот тип. А проявление таких эмоций для меня много значит.

Разумная дистанция требует от «слабого» определенных компромиссов в близости. Но иногда по каким-то причинам (в данном случае из-за глубоких различий индивидуальных особенностей) разумная дистанция слишком ущемляет потребности зависимой стороны. Если «сильный» партнер редко демонстрирует теплые чувства несмотря на то, что отношения улучшились, то вам следует серьезно переосмыслить ваши.

Практикуйте метод разумной дистанции минимум несколько месяцев. Обсуждайте, воздерживаясь от взаимных обвинений, что вы ждете от отношений. Если обнаружится, что вы несчастны отчасти из-за ситуативных факторов или индивидуальных особенностей, совместно проанализируйте эти проблемы. Ведите переговоры и будьте готовы идти на компромисс. Ищите баланс, который хотя бы в минимальной степени удовлетворит и вашу потребность в близости, и стремление к независимости у партнера.

Если, несмотря на все усилия, вы по-прежнему чувствуете эмоциональную неудовлетворенность, то вам предстоит трудный выбор. Но прежде чем его сделать, откровенно и без обвинений поговорите с партнером. Сообщите ему о своих страхах, о том, что вы, возможно, не подходите друг другу. Взяв инициативу на себя, вы перехватите контроль над ситуацией и создадите равновесие в отношениях. Иногда здесь, на самом краю пропасти, отношения удастся спасти, и они начинают расцветать.

Ультиматум

Ультиматум — последний способ определить ваши личные границы. Это мощный инструмент, к которому часто прибегают «слабые», порой злоупотребляя им. Ультиматумы надо предъявлять изредка и с осторожностью, чтобы не стать жертвой синдрома «мальчика, который кричал „волк!“». Не следует рассматривать их как инструмент давления или способ запугивания «сильного».

Перед тем как использовать ультиматум, «слабый» должен четко понять, что именно он не намерен больше терпеть. По-прежнему необходимо сосредоточиваться на побудительных мотивах поведения партнера, а не на упреках в его адрес. Ультиматум может принимать, например, такую форму: «Если мы оба не сможем в скором времени изменить то,

о чем говорили, я думаю, нам будет лучше расстаться». То есть используйте острое ультиматума, чтобы стимулировать изменения.

Иногда шок от ультиматума дает положительный результат. Но даже если план сработал, не теряйте связь с реальностью. Если колеблющийся «сильный» подчинится ультиматуму и предложит серьезные отношения, например брак, вы, скорее всего, будете вне себя от счастья. Однако ультиматум — «быстродействующая таблетка», а не инструмент для глубоких изменений. Он «завоюет» для вас человека, который в долгосрочной перспективе не сумеет подарить вам истинную любовь и близость, которой вы добиваетесь.

Мэри предъявила Рону ультиматум. Сначала она подчеркнула, что ни в чем его не винит, просто ей кажется, что их отношения не удовлетворяют ее потребностей. Мэри сказала, что надеется еще поработать над проблемами, но, если ничего не изменится, придется идти вперед. Мэри была совершенно подавлена, когда Рон, разозлившись, заявил, что она может делать все, что хочет, и ушел. Но на следующий день он согласился участвовать в сеансах психотерапии для пар.

Теперь у вас есть несколько стратегий, призванных помочь вам изменить ваше неуравновешенное поведение «слабого» партнера. Считайте их источниками личной силы, инструментами для обретения того, что вы хотите получить от отношений. «Слабые» могут совершать великие дела в жизни и любви, когда захотят.

Глава 10

Что может сделать «СИЛЬНЫЙ»

Семь способов дать любви шанс

Колеблющиеся «сильные» партнеры — мастера в области самобичевания. Лора выразила классический кошмар лидера уже на нашем первом индивидуальном сеансе.

По-моему, мне никогда не было так плохо. Я и не догадывалась, что способна манипулировать людьми, но теперь начинаю сомневаться в этом. Самое плохое, что я, похоже, сама не знаю, чего хочу. Сначала Пол казался мужчиной моей мечты; затем вдруг он стал меня раздражать, и я не находила себе места; далее последовали моя измена и разрыв, потом меня оттолкнул новый возлюбленный... Первое, что мне захотелось сделать, — отбить Пола у женщины, которая, вероятно, подходила ему гораздо лучше меня. Сейчас мне хочется только одного: научиться его любить и избавиться от этих ужасных назойливых сомнений. Вы сможете что-нибудь сделать... ну, не знаю... починить меня?

Колебания «сильных» партнеров, таких как Лора, заставляют их сомневаться в собственной врожденной доброте. Они не могут понять, как у «хорошего» человека возникают «злые» чувства и мысли, почему он совершает такие неправильные поступки. Конечно, ответ они уже «знают»: хороший человек такое никогда не сделает — это может только плохой.

Я сказал Лоре то, что говорю большинству своих «сильных клиентов»: сначала дайте себе передышку.

Стратегия 1: посочувствуйте себе

Сопереживать себе самому означает принимать свои чувства лидера как должное и перестать винить себя в них. Речь идет о стыде, гневе, холодности, отчаянии, скуке и нетерпении, ощущении скованности и желании сильной страсти. Все эти чувства абсолютно нормальны, хотя и вызывают дисгармонию в существующих отношениях, — они являются ключами к пониманию ситуации, восстановлению равновесия и, вполне возможно, к тому, чтобы возродить любовь.

Дело в том, что лидеры — точно такие же жертвы ловушки страсти, как и «слабые» партнеры. Они растеряны, поскольку чувства, возбужденные парадоксом страсти, шепчут, что контроль над отношениями у них в руках. «Сильные» не осознают, что эта власть, убивая романтическое влечение, делает их такими же беспомощными в отношениях, как и «слабых». Главная задача лидеров — понять, что не они своей холодностью создали проблемы в отношениях. Это нарастающий дисбаланс генерирует нежелательные чувства. На самом деле любви и близости лишены оба партнера.

Когда «сильные» воспринимают свои эмоции как нормальные, их чувства вины, гнева и отчаяния утихают, и отношения начинают казаться лучше. Поэтому жизненно важно в качестве первого шага к исцелению научиться сопереживать самому себе.

Учитесь сопереживать себе

Представьте, что ваш хороший друг с затруднениями в отношениях обращается к вам за помощью. Что вы скажете, чтобы его утешить? Запишите эти успокаивающие слова. Опираясь на свои знания о ловушке страсти, постарайтесь связать эмоциональное состояние друга с деструктивными силами, порожденными эмоциональным дисбалансом.

Пег, опытная самоистязательница, очень нуждалась в сострадании к самой себе. Далее следует выполненное ею упражнение.

Слушай, ты ведь не хотела ранить мужа. Наоборот, больше всего на свете ты желаешь, чтобы вы были счастливы вместе. Просто сейчас так сложились обстоятельства. Впервые за 44 года ты становишься собой. Ты начала занятие по душе, и это дает тебе великолепные ощущения. Не твоя вина, что муж получил такой удар на работе как раз тогда, когда ты начала преуспевать. Что тебе следовало делать? Отказаться от магазина, чтобы

ему стало легче? Это ничего не исправило бы, а, скорее, лишь ухудшило ситуацию. Вы оба долгие годы играли одни и те же роли, и никто из вас не знает, как приспособиться к внезапным жизненным переменам. Вы оба совершали ошибки, вы оба мучились и вы всего лишь люди. Посмотри, ты многому научилась и стараешься исправить отношения! Ты представить себе не можешь, как я тебе сочувствую. Я по себе знаю ужас одиночества, в котором ты очутилась...

Когда Пег читала мне текст упражнения, на последней строчке она расплакалась хорошими, очищающими слезами. Сострадание к себе начало освобождать ее от потребности наказывать себя. Она была готова продуктивно работать над отношениями с Биллом.

Признайте роль искаженного мышления

Как правило, «сильные» имеют не меньше неверных моделей мышления, чем их более «слабые» партнеры, хотя характер искажений у каждой группы свой. Искажение мышления заставляет «слабых» цепляться за отношения, тогда как у «сильных» порождает противоречия, с которыми они не в силах справиться. Перед лидерами стоит вопрос, на который нет ответа: что будет фатальной ошибкой — сохранить отношения или разорвать их?

Колеблющиеся «сильные» стремятся к объективности, но им трудно ответить даже на самые простые вопросы о своих чувствах:

- Люблю ли я своего партнера?
- Устраивают ли меня наши взаимоотношения?
- Каковы мои ощущения от наших взаимоотношений — счастье с «вкраплениями» несчастья или неудовлетворенность с проблемами радости?

Лидеры тратят очень много усилий и времени на поиски ответов. Конечно, данные вопросы очень важны, но их лучше оставить и обратить внимание на мотивы, которые породили эти сомнения.

Я советую не принимать никаких серьезных решений во время острых приступов СОН (синдрома обязательств и неопределенности). Моя цель — помочь вам понять свои искаженные схемы мышления и скорректировать их. Только после этого вы получите реальное представление о своих действительных потребностях в отношениях с партнером.

Стратегия 2: извлекайте уроки из чувства вины

Осознав, что влюбленность остыла, лидеры отношений начинают испытывать чувство вины, особенно когда партнер очень любящий или ранимый человек.

Лору обуревало чувство вины. Ей не приходило в голову, что стыд сам по себе играет большую роль в ее проблемах. Ей казалось, что это просто неприятный побочный эффект негативных чувств к Полу. Вина заставляла Лору сопротивляться мысли, что желание заполучить Пола обратно стало понятной и предсказуемой реакцией. Для нее более естественным было проклинать свое поведение как патологическую жажду власти. Чувство вины вызывало у Лоры желание наказывать себя самопатологизирующими рассуждениями.

Вина — это сложное явление, о котором в психологическом сообществе идут постоянные споры. Я категорически не согласен с психотерапевтами, которые считают ее бесполезной эмоцией: ранее мы уже касались этого (по моему мнению, каждое чувство возникает по какой-то важной причине). Умеренное чувство вины может служить своего рода моральным буйком, предупреждающим о возможно несправедливом обращении с близкими. Оно может играть роль наставника, помогающего нам учиться на собственных ошибках.

Однако лидеры склонны к неконтролируемому чувству особого рода, которое я называю «виной дезертира». Это чувство формирует у «сильного» психологию камикадзе, которая может привести к весьма деструктивному поведению. Такие «дезертиры» ощущают себя настолько плохими, что им просто нечего терять, поскольку их вине нет искупления. К неверности и жестокому поведению часто прибегают именно «сильные», поставившие на себе крест за то, что не любят партнера. Парадоксально, что «вина дезертира» подталкивает к поступкам, из-за которых они острее всего ее чувствуют, — тиранству своих партнеров. Часто из-за невыносимой душевной боли «сильный» прибегает к самой крайней мере: бежит от ее источника — взаимоотношений.

Упражнение для избавления от вины

Вина обычно медленно разрушает надежду исправить отношения, поэтому я прошу «сильных» партнеров выполнять данное упражнение

независимо от того, нравится оно им или нет. С его помощью действительно можно превратить вину в инструмент *решения* проблем отношений.

Этап 1 — перечислите свои мнимые «диагнозы»

Я попросил Лору назвать причины, вызывающие у нее чувство вины за неприятности в их паре. Вот что она написала.

1. Я незрелая личность. Я ожидала, что встречу идеального партнера, которого всю жизнь буду считать восхитительным и романтичным.
2. Я столь эмоционально поверхностна, что теряю интерес к человеку, как только его «получу». Это может означать, что я просто боюсь серьезных отношений.
3. Я могу быть настоящей эгоисткой по карьерным и другим соображениям. Когда приходится выбирать между Полом и работой, я каждый раз буду выбирать работу.

Этап 2 — рассматривайте свою вину в соответствии с правилом «50/50»

Напротив каждого обвинительного утверждения напишите, почему оно, *отчасти отражая ваши реальные проблемы*, все же преувеличено. Вот что написала Лора.

1. Иногда романтические фантазии уносят меня от реальности. Но в то же время я проявила достаточную зрелость, чтобы хорошо стартовать в ответственной профессии. К Полу я испытываю большую нежность, но иногда он становится таким собственником, что даже знакомые поражаются моему терпению.
2. Я понимаю, что однажды придется взглянуть в глаза своему страху перед серьезными отношениями, особенно если это нужно для поиска мужчины конкретного типа. Но при этом надо действительно быть осторожной. Посмотри на людей, у которых нет здорового страха перед отношениями. Они заключают неудачные браки и потом годами за это расплачиваются. Я рада, что мы пытаемся разобраться, почему мои романтические чувства к Полу создают проблемы. Это даст нам шанс принять правильное решение.
3. Это преувеличение на все 90%. Я знаю, что благополучные работающие пары умеют разделять работу и личную жизнь. И у меня это получается лучше, чем у Пола.

Этап 3 — не бойтесь столкнуться с главными проблемами. Испытывать *некоторое* чувство вины хорошо до тех пор, пока человек не начинает ставить себе диагнозы. Используйте вину как стимулятор для выявления вредных моделей поведения и обсуждения их с партнером. Признайте свою роль в негативной динамике отношений, но подчеркните, что беспокоящие вас обоих проблемы порождены дисбалансом, которого могли избежать вы оба.

Даже если вы в момент разговора причините боль своему партнеру, обвиняя себя, вы сделаете ему еще больнее. Скажите себе: «Да, я иногда ошибался. Как мне поступить, чтобы вместе исправить ситуацию?»

Вина придает отношениям негативный импульс, поэтому, когда «сильный» обретает контроль над этим чувством, отрицательный эмоциональный заряд теряет свою мощь.

Вот почему я предпочитаю разбираться с «виной дезертира» на ранних этапах работы с парой. Когда лидеру удастся избавиться от этого комплекса, его подход к взаимоотношениям становится позитивным и конструктивным.

Стратегия 3: обуздайте гнев

С одной стороны, «сильные» испытывают вину и считают себя достойными осуждения. С другой стороны, тлеющий в них гнев вполне объясним: они злятся на партнеров за то, что те их разочаровали, за свою неудовлетворенность отношениями и тупиковую ситуацию. При этом лидеры редко считают свои эмоции оправданными, поскольку «слабые» обычно очень любят их и тяжело переживают холод в отношениях.

Даже в самых благоприятных обстоятельствах людям непросто эффективно выражать свой гнев, и «сильные» не исключение. Когда негативные эмоции набирают силу, лидеры обычно выбирают одну из трех моделей поведения: начинают обвинять партнера; направляют гнев на себя, превращая его в вину и патологические диагнозы, или находят косвенные способы его продемонстрировать.

Смещенный гнев

Ощущая хроническое раздражение или «срываясь» на партнера по любому поводу и без повода, вы, скорее всего, смещаете гнев в сторону от крупных проблем. Так, Майлс периодически кричал на Бет, когда

та совершала совершенно безобидные проступки, например оставляла свет включенным. Лора как-то отчитала Пола за то, что тот храпел. Проблема смещенного гнева в том, что он напрямую подпитывает движущие силы ловушки страсти: разрушает самооценку «слабого» и подливает масло в огонь вины у «сильного». Негативные эмоции последнего только растут, поскольку главные проблемы не решаются.

Общенье без обвинений — ключ к *прямому и конструктивному* выражению гнева, обусловленного главными проблемами пары. Если вы очень злитесь на партнера, вернитесь к главе 8. Еще я часто привожу своим «сильным» клиентам аналогию, которая помогает лучше понять, принять и перенаправить гнев.

Люди, которым приходится ухаживать за серьезно больным партнером, часто испытывают гнев и обиду. На них внезапно обрушилось тяжелое бремя новых обязанностей и ограничений. Обычно эти люди неправильно интерпретируют причину своей злости и считают, что в ней виноват *больной супруг*. Это, в свою очередь, заставляет их испытывать чувство вины, поскольку партнер действительно беспомощен и нуждается в заботе. В такой ситуации огромной помощью может стать предложение психотерапевта сместить гнев на *изменившуюся жизненную ситуацию*, а не на больного человека. Данный прием заставляет рассуждать в конструктивном ключе («Я могу это сделать») о том, как добиться максимального эффекта в разных ситуациях.

На лидеров тот же эффект оказывает обвинение во всех бедах вредной динамики отношений. Такое смещение гнева делает его оправданным и даже придает сил. «Сильные» могут обратить гнев в потенциальную мотивацию словами: «Это ситуация заставляет меня сердиться, и я сделаю все, что в моих силах, чтобы ее исправить».

Стратегия 4: научитесь объективно воспринимать партнера

Когда «слабые» начинают паниковать, они воображают, что не могут жить без отношений. Когда тем же занимаются «сильные», им кажется, будто они не могут существовать *внутри* отношений. Они страшатся навсегда оказаться в капкане с партнером, который их не привлекает и не удовлетворяет. «Сильные» теряют сексуальное влечение к своей паре, а затем обвиняют себя в патологически «незрелой» потребности

в романтике. Они начинают задумываться, не слишком ли высоки их запросы.

Я не призываю вас преуменьшать негативное восприятие партнера. Вполне возможно, что его личные качества, умственные способности, внешний вид, чувство юмора плохо совпадают с вашими потребностями. В то же время не забывайте, что позиция «сильного» заставляет вас преувеличивать плохое в своей половине и не замечать хорошего. Будьте особенно чутки к подобным искажениям, если ваши ранее гармоничные отношения разрушились из-за изменения ситуации.

Упражнение для развития объективности

Данное упражнение поможет лидерам объективнее взглянуть на партнера и тем самым ослабить свой страх перед тупиковой ситуацией.

Сначала перечислите на бумаге отрицательные качества вашего партнера, раздражающие вас больше всего. Пусть этот список будет продиктован вашими истинными чувствами, не старайтесь сдерживать себя.

Затем рядом с отрицательными качествами напишите привлекательные черты партнера, которые из-за разладившихся отношений вы можете не оценить по достоинству. Бывает полезно вспомнить то, что когда-то привлекло вас к нему.

Вот что Лора написала о Поле:

Плохие качества

Он чрезмерно старателен.
Он неспортивен.
Он выглядит несовременно.
Он неловко ведет себя на людях.
Он собственник.

Хорошие качества

Его очень уважают.
Он очень умен.
В нем есть шарм.
Он меня любит и демонстрирует свое отношение.
Он щедр.

Изучите составленный вами список негативных качеств и подумайте, какие из них может *провоцировать* позиция «слабого». Лора осознала, что неловкое поведение Пола в ее присутствии, скорее всего, определялось его неуверенностью как зависимого партнера. Кроме того, она пришла к выводу, что восприятие неприятных ей черт Пола усугублялось ее положением лидера.

Затем представьте своего партнера в ситуации, где его незащищенность должна проявляться особенно остро, например на вечеринке. Представьте его неуверенное зависимое поведение: он держится поблизости от вас, предлагает уйти домой, флиртует, пытаясь заставить вас ревновать. Обратите внимание, как обостряется ваше негативное восприятие.

Теперь представьте его в роли уверенного и спокойного партнера. Вы бросаете взгляд в другой конец комнаты, где он оживленно беседует с группой интересных и симпатичных людей. Заметив, что вы на него смотрите, он вам подмигивает. Или к вам подходит поговорить ваш бывший. Ваш партнер находит изящный повод оставить вас наедине. Когда вы наконец возвращаетесь к этому уверенному в себе и надежному человеку, он сжимает вашу руку и говорит: «Мне тебя не хватало».

Именно так Лора вообразала себе уверенного, спокойного Пола. «Забавно, — сказала она, — но именно так он себя ведет в рабочей обстановке». Лора поняла почему: в профессиональных отношениях Пол чувствовал себя уверенно и безопасно — там он не был «слабым».

Я заверил Лору, что Пол мог бы чувствовать уверенность и с ней. Главное — поработать над пагубными движущими силами в их взаимоотношениях.

Стратегия 5: не отказывайтесь от права свободного выбора

Метод свободного выбора — весьма эффективная концепция, которая помогла многим моим «сильным» клиентам покончить с неопределенностью в отношениях. Это самый прямой способ преодолеть ощущение западни.

Источник данного ощущения не играет роли. Это могут быть: страх не получить удовлетворение в новом союзе, боязнь независимости, чувство долга, беспокойство о мнении окружающих, вина и тревога за «сломаные» жизни зависимых от вас людей — супруга и детей и так далее.

Культивирование этих ощущений в ловушке отношений (не важно, по какой причине вы там оказались) гарантирует три последствия: вы реально станете постоянно находиться в этом капкане, вы будете несчастны и отношения начнут провоцировать в вас все большее отторжение партнера. Попытка подавить в себе недовольство лишь усилит

негатив. Начнется компенсация разочарования — злоупотребление алкоголем и наркотиками, новые романы на стороне и создание обстановки эмоционального голода для вашей пары.

Как мы уже видели, лекарства от ловушки страсти часто основаны на парадоксальных, внешне противоречивых рассуждениях. Метод свободного выбора — не исключение. Сохранять свободу — значит согласиться на разрыв, если разочарование продолжит усиливаться. Это значит убедить себя, что у вас есть *полное право* уйти, раз ваши потребности не удовлетворяются и для сохранения отношений придется пойти на серьезный компромисс.

Убеждая себя в этом, вы сильно повысите свои шансы оживить союз. Ведь такой настрой не дает «сильному» чувствовать себя в ловушке, поэтому ему и не надо вырываться из паутины обязательств. А как только он перестанет отдаляться от партнера, тот прекратит держаться за него.

Итак, метод свободы выбора противодействует движущим силам ловушки страсти следующим образом:

- освобождает от панических, искаженных, негативных мыслей о партнере;
- позволяет объективнее оценивать отношения;
- дает больше стимулов их улучшить;
- помогает вновь ощутить любовь.

Упражнение для сохранения свободы выбора

Начав индивидуальную психотерапию, Пег ощутила себя не просто в западне, а полностью лишенной возможности что-то делать. Ее преследовало «решение», определяемое «фантазиями вдовства», которое создавало еще больше проблем в отношениях. Пег часто погружалась в мечты о том, что Билл умрет (по естественным причинам) и освободит ее от оков брака, позволив сохранить лицо. Однако сладкое ощущение свободы обычно длилось лишь мгновение, потому что женщина начала до глубины души ненавидеть себя за эти мысли и впадала в депрессию. Когда Билл пил или нападал на Пег, ей казалось, что у нее нет права ему сопротивляться: человек, который мечтает о смерти собственного супруга, заслуживает такое обращение. Так что фантазии в итоге только подпитывали в ней ощущение лишения свободы.

Важнейший элемент психотерапии состоит в том, чтобы показать пациенту: вариантов «выхода из плена» намного больше, чем ему кажется. Цель терапии Пег — помочь ей сохранить брак, однако я считал крайне важным, чтобы в начале нашей совместной работы она выполнила приведенное далее упражнение, предназначенное для укрепления свободы личного выбора. Мне хотелось продемонстрировать ей, что надо признать за собой право оставить Билла, если он продолжит агрессивно вести себя. Сделав это, она сильнее почувствует свое право разговаривать с ним об их проблемах. Вот что она написала:

Почему я должна остаться

Свобода выбора

Билл нуждается во мне. Если я его брошу, он окончательно сопьется.

Билл — взрослый мужчина, отвечающий за свои поступки. У меня есть право быть любимой и уважаемой личностью.

Наше совместное прошлое.

Я очень дорожу счастливыми воспоминаниями о нашей семейной жизни, но это не причина терпеть подобное обращение — ни сейчас, ни в будущем.

Мальчики.

Оба сына заверили, что поддержат меня, если я решусь уйти от Билла.

Я поклялась оставаться рядом с Биллом в радости и в горе.

Конечно, мне надо найти способы помочь Биллу, когда ему плохо, но я не клялась терпеть насилие.

Я боюсь бракоразводного процесса.

Я перенесу эту боль и, наверное, со временем стану счастливой.

Я слишком стара, чтобы найти нового партнера.

Может, да, а может, нет. И потом, я не исключаю, что одной мне будет лучше, чем с теперешним Биллом.

Пег было трудно смириться с использованием своего права на свободный выбор из-за личных «устаревших», по ее словам, ценностей (не оставлять мужа ни при каких обстоятельствах). Но когда она поработала над этим упражнением, чувство долга ослабло. Пег начала признавать, что должна отстаивать *свои* права и потребности в браке. И если Билл не желает делать свою часть работы, у нее есть право уйти.

Ограничения

Действительность — дети на иждивении, туманные финансовые перспективы — на первый взгляд превращает право свободного выбора в пустую фантазию. Но это не так. Главное — поставить долгосрочные цели, которые сделают вас более свободным и независимым человеком, а затем воплощать их в жизнь. Например, можно подождать, пока дети не окончат школу, по вечерам неторопливо работать над диссертацией или начать трудиться на неполную ставку. Любое конкретное усилие, изменяющее вашу жизнь, будет ослаблять ощущение безвыходного тупика и поднимать ваше настроение. Когда это ощущение пройдет, вы увидите, что взаимоотношения улучшились.

Не считайте, что вы должны уйти

Метод свободного выбора предназначен не для того, чтобы у «сильного» появилась лазейка — легкий способ распрощаться с отношениями при первом признаке проблем. Метод разработан для тех лидеров, которые страдают от чувства вины и страха разрыва или кого обстоятельства держат в ловушке. Основная цель метода — дать колеблющимся, лишенным возможности маневра «сильным» ощущение реальности выбора и клапан эмоциональной безопасности. В своей практике я наблюдал, как благодаря методу свободного выбора многие отчаявшиеся лидеры начинали эффективно решать свои проблемы.

Стратегия 6: пробная близость

Это моя ключевая стратегия, используемая в психотерапии «сильных». Пробная близость — это ответ лидера на разумную дистанцию, устанавливаемую «слабыми» партнерами. Суть стратегии ясна из ее названия: она противоположна пробному расставанию.

Как вы знаете, когда ловушка страсти захлопывается, ваша эмоциональная отстраненность побуждает партнера настаивать на близости. Однако его усилия приводят к обратному результату, пробуждая в вас желание еще больше отдалиться. Представьте, что произойдет, если вы, лидер, вдруг начнете искать близости со своей «слабой» половиной.

Я видел результаты подобных попыток — он часто ошеломителен. «Слабый» партнер быстро начинал чувствовать себя в безопасности и переставал цепляться за «сильного». Он обретал уверенность, самообладание, контроль над эмоциями, естественность, а часто и привлекательность для лидера. Конечно, когда дисбаланс слишком серьезный, отношения вряд ли улучшатся. В подобных ситуациях пробная близость — самый лучший способ принять решение и устранить неопределенность.

Ключевое слово здесь — *пробная*. Пробный подход освобождает человека от *обязательства* чувствовать себя ближе и оставляет свободу выбора. Цель метода состоит в том, чтобы оценить, *сможет ли* он чувствовать себя ближе к партнеру, а не в том, чтобы просто ощутить близость. Данный подход резко отличается от традиционной психотерапии пар, в которой «сильного» рассматривают как человека, увиливающего от близости и серьезных отношений, и добиваются его «исправления». Такое «решение» принуждает к поверхностному сближению, неправильно интерпретирует или неверно пытается корректировать остывшие чувства лидера.

Применяя метод пробной близости, вы должны настроиться на то, чтобы положить конец двойственности ситуации. Каким бы ни был результат (разгоревшаяся с новой силой любовь или еще усилившееся желание порвать отношения), вы проясните свое положение, получите знания о проблеме и большую определенность, что всегда очень важно.

Вы чувствуете отчуждение, разочарование и в целом отрицательно относитесь к своему союзу. Тем не менее я предлагаю вам сблизиться со своим партнером. Как же это сделать без желания сопротивляться, обиды и лицемерия?

Начните пробное сближение с общения без обвинений

Вот самое важное, что следует знать, начиная пробное сближение: его основу составляет общение. Разговаривая о своих чувствах, не прибегая к обвинительной риторике (*даже когда эти чувства негативные*), вы делаете шаг навстречу своему партнеру.

Лора нервничала, что ей придется поделиться с Полом своими чувствами вины и разочарования. Я попросил ее спокойно обдумать свои слова и подобрать неконфликтные термины, подходящие для поставленной задачи. Как и Пол, Лора сформулировала свои замечания в виде аналогии. Иногда это очень эффективный способ максимального воздействия без ссоры. Вот что она сказала:

Пол, помнишь, ты рассказывал, как трудно тебе навещать маму из-за того, что она очень ждет твои визиты, ни на шаг от тебя не отходит, ловит каждое твое желание — высказанное и невысказанное? Ее поведение вызывало в тебе чувство вины, и ты всегда уезжал к себе разочарованный, поскольку надеялся просто отдохнуть вместе с ней в непринужденной обстановке. Так вот, иногда мне кажется, что мы следуем той же модели отношений. Ты всегда такой любезный и милый, что я начинаю чувствовать вину и разочарование. Тогда мне трудно не отдаляться от тебя.

Полу неприятно было выслушивать такое, но использованная аналогия заставила его по-новому взглянуть на свою роль в их проблемных схемах поведения. С плеч Лоры свалился груз самых сильных негативных чувств к Полу, и она, ощутив себя ближе к нему, не захотела останавливаться на достигнутом.

Иногда откровенный разговор о негативных чувствах, пусть и без обвинений, не разряжает атмосферу и не сближает партнеров, особенно при первой попытке. Когда один или оба собеседника ощущают угрозу, дело может закончиться упреками или глухой защитой. Тем не менее поделиться своими мыслями — уже важный шаг. Вы предлагаете «слабому» истинную близость — подлинные чувства, свободные от обвинений. Кроме того, вы делитесь с ним полезной информацией, ведь без нее он может просто не понимать, что вас беспокоит.

Иногда не обвиняющие, но неприятные откровения «сильного» вызывают замедленную реакцию. Через день-другой после разговора «слабый» признает, что рад откровенности партнера. Вот что Пол потом сказал о словах Лоры:

Я понял, что наши отношения важны для нее, и лучше разобрался в том, что надо делать для исправления ситуации. Теперь я тверже стою на ногах.

Делитесь мелочами

Обычно лидеры не склонны делиться с партнером чувствами, мыслями и событиями, но ведь из таких разговоров соткана близость между двумя людьми. По сути я предлагаю «сильным» попробовать вновь подружиться со своими половинками, ведь такое общение характерно для друзей.

Когда Пег только начинала заниматься бизнесом, а Билл еще работал, у них возникали «интереснейшие беседы» об открытиях и стрессах женщины в бизнесе. Но из-за карьерных проблем и неудач Билла их дружбе и откровенным разговорам пришел конец. Теперь Пег захотелось возродить эту сторону их отношений.

Раньше мы любили вечерами в хорошую погоду сидеть на веранде, смотреть на закат и болтать. Поэтому как-то раз я пришла домой и позвала Билла подышать свежим воздухом. Мне просто хотелось рассказать ему, как прошел день. Я упомянула новости, услышанные по радио в машине по дороге домой, рассказала, что в магазин заглянула моя старая подруга. Сначала муж почти не реагировал, но, когда я спросила его мнение по поводу одной проблемы с сотрудником, он будто ожил. Билл предложил очень хорошую идею, за которую я искренне похвалила его, а потом я спросила, как прошел его день. Он рассказал мне о забавном споре с позвонившими в дверь свидетелями Иеговы. Мы сидели и разговаривали, пока совсем не похолодало.

Пег продемонстрировала Биллу, что хочет отдать ему частичку себя, пусть и такую простую, как рассказ о прожитом дне. Спрашивая совета, она показывала, что ценит его и видит в нем особые качества. Пег просила Билла о дружбе. Примерно неделю, призналась Пег, их «качало вверх-вниз». Но она не уступила, пока новые модели общения и позитивный обмен мнениями не начали укореняться в их отношениях.

Эксперимент с любовью

Когда колеблющиеся «сильные» склонны позитивно оценивать свои отношения, я предлагаю им попробовать эксперимент с любовью. Все очень просто: надо проявлять свою любовь ярче, чем обычно. Многие бывают приятно удивлены, когда обнаруживают, что такое поведение усиливает их чувство.

Движущей силой данного феномена служит парадокс страсти в чистом виде. Выражая свою нежную привязанность, «сильный» помогает

своему «слабому» партнеру почувствовать себя увереннее, меньше страдать от недостатка внимания. Это, в свою очередь, ослабляет «железную хватку», с которой зависимая сторона держит лидера. Результат — больше гармонии между партнерами.

Подумайте о знаках любви, имеющих особое значение для вашего партнера. Майлс составил такой список:

- массировать Бет ноги, она это обожает;
- приносить домой цветы;
- провести выходные вдвоем в мини-отеле или на горячих источниках;
- делать ей комплименты;
- чаще целовать ее, прикасаться к ней;
- делать ей сюрпризы, например водить в кино, театр, на концерты и так далее;
- чаще признаваться ей в любви.

Я предложил Майлсу поэкспериментировать с одной из перечисленных идей, когда обстановка будет располагать к этому. Спустя две недели я спросил его, как идет эксперимент.

Сначала все мои нежности выглядели скорее неестественно, даже когда между нами все было хорошо. Но я продолжал вспоминать ваши слова, что главное — проверить, смогу ли я почувствовать любовь. Я даже честно все объяснил Бет, сказав, что хочу быть к ней ближе. Она замечательно отреагировала на мои слова: «В таком случае почему бы тебе меня не обнять?» У нас по-прежнему бывали взлеты и падения, но трудные минуты стало переносить легче. Было очень приятно переходить в «нежный режим», и мне всегда хотелось остановить эти мгновения.

Кстати, Майлс обнаружил, что если проявлять больше теплых чувств к партнеру, то и секс становится лучше (данный результат не планировался в эксперименте). Бет это тоже оценила.

Эксперимент с уязвимостью

Я прошу моих клиентов-лидеров делиться с партнерами глубокими переживаниями, страхами, сомнениями в себе и секретами — даже тем, что они, может быть, до сих пор держали в тайне. Хотя данный

прием у многих вызывает опасения, но это эффективный способ восстановить гармонию в отношениях. В определенном смысле эмоциональный риск ставит лидера в положение «слабой» стороны, отдавая временный контроль в руки партнера. И вновь результат может стать мощным подкреплением отношений. Хорошо, если человек прекращает обороняться и позволяет своей половине разделить с ним чувства, которые могут оказаться большим эмоциональным бременем, чем он считает.

Лора попробовала эту стратегию. На совместном с Полом сеансе она сообщила свои впечатления.

На днях я рассказала Полу о том, что всегда скрывала, то есть всю правду, а не часть ее. В общем, это касается моей мамы. У нее была депрессия. Но я не знала всего: на самом деле ее несколько раз госпитализировали, причем однажды после попытки самоубийства. Нам тогда сказали, что она уехала к сестре. Я ни о чем не догадывалась вплоть до поступления в колледж — не знала, что ей проводили электрошоковую терапию. Затем мне стало понятно, что я никому ничего не рассказывала от страха, что все будут считать и меня психически неуравновешенной. Молчание привело к глубокому чувству вины и предательства — ведь все выглядит так, будто я стыжусь своей матери. А она так меня любит и от многого отказалась ради меня, хотя была лучшей выпускницей в классе...

Голос Лоры прервался, она несколько раз глубоко вздохнула, пытаясь не расплакаться. Она вложила свою руку в ладонь Пола, который сжал ее. Спустя минуту она закончила свою мысль.

В общем, я рассказала Полу все, а он обнял меня, произнес именно те слова, которые были мне нужны. И я ощутила себя в безопасности, почувствовала, что меня понимают.

Делиться с партнером своими слабостями и получать в ответ эмоциональную поддержку — мощный источник близости. Некоторые лидеры избегают подобных исповедей как раз потому, что боятся потерять контроль над отношениями. Однако как только такой человек совершит данный эмоционально рискованный поступок, он начинает испытывать более глубокие чувства к выслушавшему его партнеру. Лора сказала, что ей было очень хорошо после того, как она доверилась Полу, и она пожалела, что не сделала этого раньше.

Теперь несколько предостережений. Не думайте, что вы должны раскрыть перед партнером *все* свое прошлое. Начните с того, о чем вам удобно говорить, и оцените реакцию. Спросите его, не хочет ли он услышать от вас что-то очень личное. Если момент не совсем подходящий, найдите другое время для разговора.

Наконец, будьте готовы почувствовать некоторое беспокойство, даже приветствуйте его. Это признак того, что вы действительно уязвимы, а не играете предложенную роль.

Объясняйте, что вы делаете

Даже если не оповещать партнера об использовании стратегии пробной близости, она поможет вашим отношениям. Но если вы решите рассказать о ней, то «слабый» партнер поймет, что вас волнует улучшение ваших отношений. А это, в свою очередь, подтолкнет его выполнить свою часть работы.

Когда лидер и зависимая от него сторона координируют попытку сблизиться вновь и установленную между ними разумную эмоциональную дистанцию, эффективность терапии ловушки страсти удваивается: она теряет свой потенциал негативной силы в отношениях. После этого партнеры вырываются из порочного круга искаженного мышления и экстремального поведения, провоцируемых ею. Теперь с большей ясностью и спокойствием партнеры могут вместе работать над главными проблемами своего союза.

Пробная близость — не игра

Некоторые лидеры не хотят обсуждать метод пробной близости со своими партнерами, считая, что он слишком напоминает психологическую игру. Метод действительно сводится к тесту для обоих на качество взаимоотношений. Это, скорее всего, должно нервировать «слабого», так стоит ли ему говорить?

Мой ответ таков: «сильные» и так мысленно проверяют свои чувства, пытаясь решить, оставаться им или уходить. Зависимые партнеры обычно ощущают происходящее. Так что «тестирование отношений» идет естественным образом. Однако с точки зрения психотерапии полезнее проводить проверку сознательно, планомерно и с ориентацией на результат. «Сильный», говорящий своему партнеру: «У нас проблемы, давай посмотрим, как исправить положение», тем самым уже улучшает ситуацию.

Качественное время

Во время попытки сближения особое значение следует придавать не количеству времени, проводимому с партнером, а его качественному наполнению. Если вы понимаете, что проводить со своей парой каждую свободную минуту вас заставляют взятые на время эксперимента обязательства, то поддерживать любовные отношения будет непросто. Если же из-за необходимости выполнять свои профессиональные и родительские обязанности у вас редко возникает возможность проводить время вместе, то запланируйте регулярные часы для таких встреч.

Не ставьте условия

Метод пробной близости действует успешнее всего, если предлагать эмоциональную близость *без дополнительных условий*. Например, частью попытки сближения у Пег были изысканные ужины при свечах, которые она устраивала для Билла в субботние вечера. Но она не говорила Биллу: «Я приготовлю для тебя что-нибудь особенное, если завтра ты найдешь работу и перестанешь мрачно бродить по дому». Действия Пег доказывали, что она любит Билла таким, каков он есть. Такая сильная психологическая поддержка помогла ему стать человеком, в которого она снова смогла влюбиться.

Стратегия 7: проявляйте терпение

Начав эксперименты со сближением, Майлс почувствовал «неестественность». Но он не позволил этому чувству спровоцировать панику, вину и обвинительный настрой. Он терпеливо продолжал работать. И со временем с помощью Бет он обнаружил, что его любовь к жене растет и становится прочнее.

Я могу поручиться за эффективность стратегий, предложенных в этой главе, но степень успеха зависит от вашего терпения.

У дисбаланса отношений мощные движущие силы, и иногда требуется время, чтобы понять, можно ли исправить ситуацию. Некоторые мои клиенты работали целый год, прежде чем гармония (и любовь) начала возвращаться. Эти «сильные» упорно продолжали пробовать разные стратегии исцеления и останавливались на тех, которые в итоге им помогли. Они учились искусству восстанавливаться после конфликтов и переносить неизбежные неудачи.

Мои бывшие клиенты-лидеры согласны с тем, что за обновленную любовь и близость стоит бороться. Прodelывая серьезную эмоциональную работу ради сохранения взаимоотношений, вы реально усиливаете любовь и интимную близость.

Лидеры, которые не смогут возродить любовь, все равно извлекают пользу из своих усилий, поскольку так или иначе их проблемы наконец разрешаются и неопределенность заканчивается. Они знают, что сделали все возможное ради спасения отношений, и это облегчает финальные стадии существования распадающегося союза.

Глава 11

В поисках причин дисбаланса

Ситуации, гендерные роли и сила притяжения

Вы уже научились обсуждать с партнером трудные темы и выявлять модели деструктивных взаимодействий. В вашем арсенале появились высокоэффективные стратегии противостояния мыслям и поступкам «сильных» и «слабых» партнеров.

Теперь давайте погрузимся в причины дисбаланса отношений и узнаем, какие факторы формируют деструктивные модели поведения, сопровождаемые неприятностями и болью.

В главе 2 я говорил о трех причинах дисбаланса отношений: ситуации, притягательной силе и несовпадении индивидуальных особенностей партнеров. Я часто вижу в негармоничных отношениях симптомы двух и даже всех трех категорий, но у каждой пары есть своя «ахиллесова пята» — особо уязвимая область — и очень важно ее найти. Обнаружив ее, вы сможете вовремя принять защитные меры.

Ситуативный дисбаланс

Бет и Майлс начинали как обычная супружеская пара. Однако когда Бет стала «матерью на полную ставку», а Майлс примерно тогда же открыл свой ресторан, на них навалилась колоссальная тяжесть. Их роли поменялись, поменялось и распределение власти. С утратой равновесия пришли беспорядок, паника и разочарование. Как это выразила Бет: «Я была ошеломлена, когда до меня дошло, как сильно изменилась

ситуация в нашей семье. То, что казалось крепким, как скала, внезапно стало шатким и хрупким».

Ситуативный дисбаланс вынуждает людей осознать непрочность их отношений. Было бы ошибкой полагать, что угроза кроется только внутри, в индивидуальных изменениях и несовпадении характеров, — внешние события тоже способны сильно влиять на интимную жизнь и подтачивать эмоциональные резервы. Когда эмоциональный вклад в паре смещается, меняется и динамика межличностных отношений.

В данном примере Бет, оставив работу, лишила себя профессионального и персонального статуса, к которому давно привыкла. На новой арене деятельности — в материнстве — она чувствовала себя неуверенно и получала мало поддержки. Такая потребность в эмоциональной поддержке не возникла бы, не изменись ситуация в семье.

Положение Майлса тоже стало другим. Никогда раньше он не испытывал подобного прессинга.

На карту было поставлено все. Кредиторы вкладывали в меня деньги, но подразумевалось, что мне не поздоровится, если ресторан не принесет прибыль. Я думал, что на домашнем фронте все обойдется без меня, но ошибся.

Майлс в ущерб семье сосредоточил внимание и всю свою эмоциональную энергию на ресторане. Работай Бет по-прежнему, все это, возможно, лишь слегка нарушило бы гармонию отношений. Но, учитывая ее новые эмоциональные потребности, дисбаланс стал экстремальным.

Большинство пар, консультирующихся у меня, борются с ситуативным дисбалансом, сами того не подозревая. Мы склонны винить в своих бедах других людей, а это ослепляет и не дает заметить колоссального влияния стрессовых ситуаций. Иногда клиенты очень близки к постановке правильного диагноза: «Все изменилось, когда мама легла на операцию» или (я часто слышу такое в нашей части страны) «...как только мы уехали из Топики» (или откуда-то еще). Но вывод, который помог бы перенести трудности, ускользает от них: в стрессовой ситуации практически любая пара стала бы жертвой воздействия пагубных движущих отношения сил.

Я обычно чувствую облегчение, когда нахожу у клиентов симптомы ситуативного дисбаланса. Эта категория проблем лучше всего поддается

решению. Иногда достаточно объяснить паре, в чем дело, чтобы вернуть ее к нормальной жизни.

Однако в большинстве случаев все не так просто. Возникший дисбаланс напоминает открывшийся ящик Пандоры. Он спускает с цепи демонов подсознания, с которыми надо бороться, параллельно устраняя обстоятельства, нарушившие равновесие.

Распознавание ситуативного дисбаланса

Изучите приведенный далее список и подумайте, происходили ли у кого-то из вашей пары перечисленные ниже события в то время, когда в отношениях возникли проблемы:

- изменение профессионального статуса на работе;
- серьезные жизненные перемены: переезд, рождение ребенка, свадьба, потеря родителя или другого близкого человека;
- семейный кризис: бунт подростка, переезд к вам пожилого родственника;
- большая задача, ответственный проект: участие в политической кампании, руководство родительским комитетом, роль в местном театре;
- тяжелая болезнь или несчастный случай;
- получение или потеря крупной суммы денег.

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, то ваши отношения, вероятно, страдают от ситуативного дисбаланса.

Для сравнения вспомните Дебору и Джонатана, учительницу рисования и плотника. Их личные ситуации были примерно одинаковыми и стабильными. Тем не менее между ними активизировались движущие силы ловушки страсти из-за серьезного различия индивидуальных особенностей (эту тему мы скоро разберем).

Бет и Майлс сразу заметили, что их ситуация становится несбалансированной. Это очень хорошо, поскольку связывает проблему с чем-то внешним и осязаемым, а не с туманными психологическими материями. Конечно, им все равно надо было работать над моделями поведения «сильного» и «слабого» партнеров, вызванными к жизни потерей гармонии. Но если атаковать и эти модели, и саму стрессовую ситуацию, то удвоенные усилия дадут значительно больший эффект.

Изменение ситуации

Перед вами подробная программа, позволяющая устранить ситуативный дисбаланс из ваших отношений. Вы заметите, что существует естественная связь между данной программой, методами установления разумной дистанции (для «слабых») и пробной близостью (для «сильных»). Поэтому не беспокойтесь о координации программ, она произойдет сама собой.

Во-первых, обвиняйте ситуацию

Когда Марси и Стив, пара сорокалетних, пришли ко мне в кабинет, они уже знали, что хаос в их отношениях вызван обстоятельствами. Однако, с их точки зрения, эта ситуация (не такая уж и редкая) выявила в каждом из них худшие стороны. Теперь, узнав «печальную правду» о партнере, они даже перестали друг другу нравиться.

И Марси, и Стив занимаются торговлей: он — недвижимостью, она — медицинским оборудованием. У них двое маленьких детей. Все было хорошо до тех пор, пока овдовевшая мать Стива не переехала к ним в Калифорнию. У нее была собственная квартира (Марси: «Слава богу, она хоть у нас не поселилась»), но ее присутствие все равно очень сильно ощущалось. Стив, озабоченный адаптацией своей мамы к новым жизненным обстоятельствам, проводил с ней очень много времени, возил ее за покупками, устраивал экскурсии по городу. Марси была недовольна приездом свекрови, потому что та явно не устраивало, как она ведет хозяйство, как воспитывает детей и вообще «всё». В ее присутствии Марси старалась поддерживать видимость сердечности, но до и после визитов у нее возникали приступы плохого настроения, слез и злости. Кроме того, она обнаружила, что...

...свекровь стала моей соперницей. Однажды вечером дети остались на ночь у двоюродных братьев. Я приготовила романтический ужин и накинула красивый шелковый халат. Как назло, телефон зазвонил, когда мы заканчивали есть. Это была мамочка, услышавшая подкрадывавшегося подозрительного типа и запаниковавшая. И все бы хорошо, не обнаруживай она их по десятку раз в неделю. Стив вскочил из-за стола и уехал, а я допила шампанское и заснула на диване. Муж вернулся домой и пошел спать. А я так и проснулась утром на диване одна.

Марси чувствовала, что проблема появилась из-за нездоровой привязанности Стива к матери. Стив же считал, что Марси ведет себя, как

эгоистичный ребенок, и что у нее нет ни капли сочувствия к его маме, попавшей в сложное положение. Другими словами, оба сваливали вину друг на друга.

После нескольких сеансов психотерапии я подвел Стива и Марси к выводу, что они в целом удачно подходят друг другу, но их гармоничная пара страдает от ситуативного дисбаланса. Забота Стива о матери делала его «сильным» партнером, а Марси, которая нуждалась в большей близости, это помещало в позицию «слабой» стороны. Сложность состояла в том, что ситуация была очень деликатной. Оба явно испытывали сильные и очень личные чувства к горюющей матери Стива, а у той были собственные запросы, продиктованные ее комплексами.

Во-вторых, сочувствуйте

Следующий важный шаг заключается в том, чтобы партнеры сопереживали друг другу. Для Стива и Марси это оказалось очень полезным упражнением. В конце нашего второго сеанса я попросил каждого представить себе чувства партнера и подготовить к следующей встрече рассказ о них. Вот что поведал Стив, когда мы встретились:

Я могу понять, почему, с точки зрения Марси, мамин приезд нарушил наш образ жизни. Действительно я очень забочусь о моей маме. Меня беспокоит, что она никак не может оправиться после смерти папы. Понятно, что Марси это очень мешает, поскольку мы обычно все делали вместе, а тут вдруг перестали. К сожалению, мама — не самый легкий человек. Если они с женой поладят, не будет вообще никаких проблем. И я знаю, честное слово, что Марси пыталась с ней подружиться.

В конце этого признания Марси в слезах прислонилась к мужу и поцеловала его в щеку.

У Стива сильно развито чувство долга, а поскольку его сестра, как и я, на дух не переносит мать и не помогала ей с момента смерти их отца, он вроде должен был взять на себя всю ответственность. Я думаю, это очень глубоко заложено в Стиве, потому что мама его всегда очень любила и многое ему дала, тем более, их отца подолгу не было дома. И теперь он чувствует себя перед ней в долгу. Я знаю, Стив надеется, что эта ситуация когда-нибудь закончится, но напряжение и разочарование ударило по нам до того, как мы смогли найти решение.

Теперь их союз укрепился, и Марси и Стив готовы искать решение.

В-третьих, согласуйте условия баланса

Если ситуация оказалась настолько серьезной, что выбила пару из равновесия, исправить ее обычно непросто. Поэтому я призываю своих клиентов избегать «туманных намерений» улучшить положение. Намного полезнее разработать конкретные, ориентированные на действие краткосрочные и долгосрочные планы. Именно так поступили Стив и Марси.

Краткосрочные планы

Стив и Марси решили *не надеяться* на большие изменения в ближайшем будущем. Марси, сочувствуя мужу, согласилась, что от его матери — пожилой и от природы мнительной женщины — не стоит ожидать быстрой адаптации (если она вообще сможет это сделать).

Тем не менее Марси решила сделать над собой усилие. Хотя это было непросто, она пообещала еще раз попробовать протянуть свекрови руку. Может быть, пригласить ее на обед или сходить на блошинный рынок, который та обожала.

В то же время Стив заявил, что установит матери определенные рамки: например, выделит время, когда будет ее навещать или куда-нибудь приглашать. Он станет любящим, но твердым, начнет напоминать ей, что нельзя жить в двух семьях сразу, а еще будет побуждать ее активнее общаться с другими членами семьи.

Долгосрочные планы

Стив и Марси понимали, что, даже если его мать сможет заключить перемирие с женой, ситуация не будет разрешена полностью, пока у мамы не появятся какие-то свои дела и знакомые. Поэтому, составляя долгосрочный план, пара постаралась вовлечь ее в общественную жизнь.

Сначала свекровь жестко сопротивлялась и без конца твердила, что хочет «присоединиться» к покойному мужу. Но к нашей последней сессии, через три месяца, она начала с удовольствием ходить в бридж-клуб для пожилых, два раза в неделю приходила к Стиву и Марси поужинать и предложила им свои услуги в качестве няни для внуков.

Что если ситуацию не изменить?

Допустим, вскоре после описываемых событий матери Стива поставили бы диагноз — болезнь Альцгеймера. Для Стива имеет огромное значение заботиться о ней у себя в доме.

Я уверен, что *всегда* можно как-то исправить плохую ситуацию. Из любого сложного положения есть десятки выходов. Иными словами, невозможно сразу лишиться всех вариантов. Но признать, что вы не беспомощная пешка в руках судьбы, — значит взять часть ответственности за поиск максимально приемлемого решения в сложившихся обстоятельствах.

Самое главное — не забывать об общении без обвинений и часто разговаривать о чувствах, которые вызывает постоянная стрессовая и несбалансированная ситуация. Кроме того, партнеры должны отслеживать пагубные схемы взаимодействия, которые лишь усугубляют дисбаланс.

Самые тяжелые обстоятельства могут улучшить человека, если тот собирается принять их вызов. Для партнеров они могут стать щедрым источником сострадания, близости и взаимоуважения, а все это — мощные факторы равновесия.

Прогнозируйте ситуативный дисбаланс

Ваш руководитель только что объявил о банкротстве компании, ваш врач сказал, что у вас будет двойня, а у мужа появилась новая коллега, похожая на Бритни Спирс? Ожидайте потрясений в ваших отношениях. Поговорите с партнером. Обсудите свои чувства по поводу возникшей ситуации и сделайте вывод о том, какие пагубные варианты развития событий могут возникнуть. Заранее простите себя за неизбежные конфликты. Наблюдайте за возможными мыслями и поступками, характерными для «сильного» и «слабого» партнеров, и старайтесь вместе противодействовать им. Не забывайте, что для преодоления некоторых ситуативных проблем могут потребоваться месяцы и даже годы. Однако каждое ваше усилие помогает ускорить этот процесс и углубить взаимоотношения.

Гендерные роли

При изучении ситуативного дисбаланса в романтических взаимоотношениях необходимо всегда учитывать одно из самых значительных внешних воздействий, которое испытывают на себе мужчины и женщины: общественные нормы и ожидания приемлемого мужского и женского поведения. Я вижу в них решающие факторы формирования жизненных ситуаций и индивидуальных особенностей личности.

Особенности мальчиков, девочек и ловушка страсти

За последние 20 лет стереотипы ролей мужчины и женщины в обществе, несомненно, изменились. Тем не менее мы по-прежнему часто исходим из традиционных представлений о мужских и женских чертах, например напористую, стремящуюся к профессиональным достижениям женщину до сих пор считаем *вырвавшейся* из стереотипа, а мужчину, сидящего дома с детьми, воспринимаем как идущего против мужской природы. Полезно взглянуть повнимательнее на устойчивые предрасудки о гендерных ролях и некоторые связанные с ними эпитеты.

Традиционная женщина:

ведомая
воспитательница
пассивная
зависимая
покорная
мать
дом
финансово уязвимая

Традиционный мужчина:

лидер
объект воспитания
активный
независимый
доминирующий
добытчик
работа
финансово сильный

Очевидно, что женщина, отвечающая стереотипным социальным требованиям, занимает положение «слабой», а традиционному мужчине предназначена позиция «сильного». Мужские эмоции сконцентрированы вне взаимоотношений — там, где находится его место в мире. Центром же эмоциональной жизни классической женщины являются отношения и семья. Если мужчина еще больше разворачивается во внешний мир, то женщина сильнее чувствует потребность в его внимании, и ловушка страсти начинает свой цикл. В результате оба в данной схеме могут начать удовлетворять свои важнейшие эмоциональные потребности без участия партнера. По мере того как дисбаланс разрушает связь между ними, источниками удовлетворения становятся друзья, дети, любовники, работа и другие интересы.

Случай Майлса и Бет иллюстрирует колоссальные возможности гендерных ролей в запуске деструктивных моделей поведения. Перед тем как *временно* посвятить себя материнству и заботам по дому, Бет была вполне современной женщиной — независимой, уверенной в себе,

настойчивой, счастливой, самостоятельной и финансово обеспеченной, с интересной любимой работой. Одновременно она «чувствовала, какую-то неопределенную пустоту в жизни, которую рискнула заполнить, когда встретила Майлса». А потом...

...я заметила, что где-то на клеточном уровне превращаюсь в клон своей мамы. Материнский инстинкт во мне оказался очень силен, и примерно полгода меня ужасала даже мысль о том, что Хлоей будет заниматься кто-то чужой. И я перестала понимать, что правильно, а что нет. Главной проблемой была уборка. Я считала, что женщины не обязаны взваливать эту домашнюю обязанность на себя, даже если они «не работают» (глупая формулировка, если учитывать уход за детьми). Но при этом мне было неудобно просить помощи у Майлса, поскольку он очень много работал «ради нас». Но затем я поняла, что он занимается любимым делом, а смена грязных подгузников и мытье посуды не входит в список моих любимых дел. Так возникла обида.

Желание заботиться о ребенке вступило в конфликт с современными ценностями. Это противоречие стоило Бет власти в отношениях. Неумение эффективно выразить свои проблемы и экспериментировать с разными стратегиями их решения привело к отчаянию, просьбам и требованиям, характерным для «слабого» партнера. Тем временем Майлс, как и многие мужчины, настолько сосредоточился на карьерном успехе «ради семьи и себя самого», что просто не замечал, как счастье уходит из их жизни.

Поверхностный контроль, или скрытая власть

Неудивительно, что мы постоянно слышим об охладевших мужьях и нуждающихся во внимании женах, ведь ловушка страсти тесно связана с традиционными гендерными ролями. Но они часто выступают как дымовая завеса, за которой даже сами партнеры не замечают *власть жены* и *потребность мужа в опеке*. В этих случаях паре придется глубже проанализировать механику взаимоотношений.

На первый взгляд, такие пары соответствуют стереотипным представлениям об отношениях между мужчиной и женщиной. Мужчина доминирует, контролирует и решает. Женщина пассивна, зависима и покорна. Но за ширмой такого поведения действует и другой фактор, который совершенно не связан с тем, кто зарабатывает и распределяет

деньги, кто принимает серьезные решения и даже кто заставляет другого сильнее страдать. Именно этот фактор определяет, у какого партнера больше власти.

Скрытая власть принадлежит тому, *кто эмоционально меньше вовлечен* в отношения. Формально руководить в паре может как «сильный», так и «слабый», однако настоящая власть находится в руках реального лидера, причем иногда этот реальный лидер на вид кажется «слабым» партнером.

Замаскированные «сильные» и «слабые»

Рассмотрим абстрактный пример — женщину, внешне пассивную, зависимую и услужливую. Но если она эмоционально менее заинтересована в партнере, чем тот в ней, то скрытая власть находится в ее руках, ведь в конечном счете именно она определяет, есть ли *вообще* будущее у их отношений. Часто именно жесткий, доминирующий характер партнера ослабляет ее привязанность. Она — замаскированный «сильный», а ее партнер — «слабый» в маске.

Маски сохраняются до тех пор, пока такая женщина не решает разорвать взаимоотношения. Маски настолько убедительны, что оба партнера порой и не подозревают об истинном распределении власти. Но, как только женщина уходит (или раскрывается роман на стороне), туман рассеивается. Для замаскированного «сильного» перемена часто становится необратимой — сладость свободы перевешивает чувство вины. Замаскированный «слабый» будет метаться между желанием возмездия и мольбами о возвращении.

Скрытый баланс

Существуют браки, в которых партнеры исполняют традиционные гендерные роли, в равной степени эмоционально вкладываются в отношения и оба счастливы. Все объясняет лежащая в основе союза эмоциональная модель отношений. В данном случае любовь, уважение и забота партнеров сбалансированы, хотя стороны могут выражать их самыми разными способами. Часто жена обладает умом, эмоциональной силой, чувством юмора, красотой, самоуважением и другими привлекательными качествами. Эти сильные стороны либо отражают качества супруга, либо компенсируют те из них, которые развиты слабее. Может *показаться*, что такие мужья концентрируют всю власть

в своих руках и являются «хозяевами в доме». Однако поскольку они не в меньшей степени, чем их жены, эмоционально вовлечены в отношения, оба супруга в равной степени разделяют как скрытую власть, так и чувство любви.

Фактор риска в гендерных ролях

Приверженность стереотипам существенно увеличивает риск того, что ваши взаимоотношения падут жертвой ловушки страсти. К счастью, большинство современных мужчин и женщин перестали активно искать традиционных партнеров. Мужчины ищут в женщине скорее родственную душу, чтобы получить любовь и дружеские отношения, жить вместе и разделить финансовое бремя.

Аналогично сегодняшние женщины тоже потеряли желание обслуживать «властелина». В их жизни появилось множество вариантов выбора, и пожизненная зависимость от мужчины — далеко не самый привлекательный. Теперь на первом месте стоит поиск компромисса между карьерой и материнством.

К сожалению, мужчины и женщины пока не до конца понимают, чего по-настоящему хотят друг от друга. Часто оказывается, что люди выдают за желаемое вовсе не то, чего хотят на самом деле (например, мужчина ожидает, что его «раскрепощенная» спутница жизни с радостью возьмет на себя все традиционные домашние обязанности). Вот почему мы должны сохранять бдительность к «атавистическим остаткам» традиционных гендерных ролей.

Мы живем в эпоху беспрецедентных возможностей для равенства между полами. Сегодня и мужчины, и женщины вполне могут распределять свою эмоциональную энергию между семьей и карьерой. Среди моих коллег и знакомых я вижу очень крепкие и динамичные романтические пары. Но в таких союзах начинают возникать и новые явления, к которым следует отнести феномен «суперженщины», которая пытается преуспеть во всем.

Нельзя делать все и сразу

Бет попытала счастья в традиционной роли женщины и заняла позицию «слабого». А ведь многие женщины пытаются справиться со всем сразу — с материнством, домашними заботами и карьерой — и сталкиваются с различными проявлениями ловушки страсти.

Давайте обсудим еще одну пару, которую я консультировал. Хью был руководителем в сфере коммунальных услуг, Луиза возглавляла отдел бухгалтерии местного университета. У них двое детей, супруги были заняты, уравновешенны и счастливы. Но затем Луизу, активного члена профсоюза, избрали главой местного отделения. Внезапно у нее возникло множество новых обязанностей, хотя она, как и раньше, брала на себя львиную долю забот о детях. Вскоре почти все ее эмоциональные силы начали уходить на детей, работу и профсоюз. Для Хью у Луизы оставалось совсем немного энергии, и он начал осознавать, что им пренебрегают.

Когда Хью хотелось заняться любовью, у Луизы не было либо времени, либо сил. Когда он предлагал куда-нибудь сходить, у нее всегда находились какие-то другие дела. Как многие чрезмерно занятые и устающие женщины, Луиза превратилась в лидера, а ее муж — в «слабого» партнера. Через какое-то время она заметила, что почти разлюбила Хью. Он был просто частью ее жизни, причем не всегда самой приятной. В то же время Хью чувствовал, что его игнорируют, нуждался во внимании, обижался. Пара обратилась к психотерапевту, когда Луиза узнала, что у мужа роман с секретарем.

Луиза и Хью совместно создали пагубную модель поведения. Хью не понимал, что если он хочет проводить с Луизой больше времени, то надо помочь ей с детьми и домашними делами. Ирония в том, что и Луизе было сложно попросить о помощи: она была убеждена, что Хью не захочет или не сумеет хорошо со всем этим справиться.

Изменение гендерного дисбаланса

Как и любые другие неправильные модели отношений, гендерный дисбаланс необходимо, прежде всего, выявить, а затем атаковать по методу общения без обвинений и с помощью уравнивающих стратегий. Но когда речь заходит о разделении работы по дому, женщинам непросто удержаться от обвинений. Домашняя арена — показатель взаимоотношений в целом, так что задача далеко не тривиальная.

В настоящее время *появляются* обнадеживающие признаки перемен, однако исследования жизни супругов с одинаковыми карьерными запросами и статусом показали, что женщины по-прежнему берут на себя от 80 до 90% домашних обязанностей и уход за детьми. Из-за совмещения карьеры с работой по дому такие жены заняты в среднем 80 часов в неделю, то есть 11 с лишним часов в сутки без выходных.

Но и на мужчин *нельзя* сваливать всю вину. У одних в детстве были очень заботливые матери, не привившие необходимых навыков своим сыновьям, которым просто негде было приобрести хорошие привычки. Другие искренне боятся начать работать по дому, чтобы не оказаться недостаточно мужественными в глазах собственной жены. А третьим их женщины просто спускают с рук лень и нежелание заниматься домашними делами.

Существуют стратегии, помогающие устранить гендерное неравенство в работе по дому. Так, с помощью общения без обвинений можно объяснить затруднения и попросить помощи в позитивной, но твердой манере. Другой выход — оценить и проанализировать ваши финансовые ресурсы с новой точки зрения.

Сделайте деньги своим союзником

Когда в паре работают один или оба партнера, деньги могут стать мощным союзником в преодолении гендерного дисбаланса. Майлс и Бет — прекрасный тому пример. У них были сбережения, но они неохотно тратили их на то, что могло бы помочь им справиться с новой ситуацией. По мнению супругов, это был вопрос приоритетности: им хотелось купить что-то для дома, сменить автомобиль на новую модель, съездить в отпуск. С их точки зрения то, что Бет сама занималась Хлоей и домом, было большим плюсом и позволяло экономить на уходе за ребенком и уборке.

Когда жена оставляет любимую работу и становится домохозяйкой, ситуация часто теряет стабильность. Женщина ощущает себя загнанной в угол и приниженной, обижается на более свободного супруга и впоследствии становится жертвой мыслей, чувств и поступков, характерных для позиции «слабого» партнера. Как показывает история Бет, такая ситуация провоцирует своего рода кризис. Потеря прежнего социального статуса вызвала в ней сомнения в собственной ценности.

Учитывая все это, я объяснил Бет и Майлсу, что выделение из семейного бюджета средств на няню и домработницу вполне целесообразно. Раз муж не может или не хочет вносить свой вклад в ведение домашнего хозяйства, наем помощников освободит жене время для других, интересных для нее занятий и не вызовет у нее угрызений совести. Работающая или частично работающая мать сможет заниматься чем-то приятным, повышая свою самооценку. Затраты на сохранение эмоционального равновесия в отношениях помогут сэкономить гораздо больше денег:

не придется платить психотерапевту, адвокатам при разводе, не говоря уже о не поддающейся исчислению психологической цене утраченной любви.

Когда привязанная к дому жена (или муж) не может преодолеть разочарование, вероятно, лучшим выходом будет вернуться к работе с частичной или полной занятостью. Успех гарантирован, даже если не предложат высокооплачиваемую должность, — зарплата в любом случае покроет уход за ребенком и проезд к месту работы. Кроме того, такой шаг вполне оправдан, поскольку сохраняет семью. К тому же, когда дети пойдут в школу, шансы жены найти приличную работу будут выше, чем были бы, проведи она все это время вне рынка труда. Несколько безубыточных лет сами по себе могут стать хорошей компенсацией, но главное здесь, конечно, то, что ее удовлетворенность поможет уберечь отношения от кризиса.

У денег есть и обратная сторона

Я помогал многим парам, настроенным на карьеру, и хорошо знаю, что погоня за материальным успехом порой вызывает опасную эмоциональную динамику.

Стремление ко все новым высотам, сопутствующие успеху деньги и власть культивируют у мужчин и женщин ориентацию на лидерское положение в браке. Карьерное продвижение соблазняет многими приятными сторонами, укрепляющими самооценку: повышение зарплаты, служебный рост, банковские счета и роскошь. Однако чтобы добиться всего этого, мужчинам и женщинам приходится скрывать свою уязвимость и постоянно занимать оборонительную контролирующую позицию, то есть лидерское положение, а это может стать причиной глубокой неудовлетворенности.

Для финансово независимых женщин «нового типа» позиция «сильного» часто оборачивается чрезмерно завышенными требованиями к взаимоотношениям. Они откладывают серьезный поиск партнера почти до конца детородного периода и теряются, внезапно обнаружив себя в позиции «слабой» стороны. Мужчины в погоне за успехом, в свою очередь, порой заключают себя в «кокон» роли лидера и получают ярлык незрелого человека, испугавшегося серьезных отношений.

Ощущения от успеха легко по ошибке спутать с настоящим счастьем. Каждая карьерная победа воспринимается как сбывшаяся мечта,

которая, однако, быстро блекнет, и перед вами вырастают новые вершины, которые надо покорить. К сожалению, людям иногда кажется, что взаимоотношения приносят больше неприятностей, чем удовольствия (если не брать в расчет период ухаживания). Кроме того, контролировать их обычно сложнее, чем карьерный рост, поэтому личной жизнью многие пренебрегают. Иногда у карьеристов нет времени даже на простую человеческую близость.

Стремясь к успеху и игнорируя важность романтических отношений, человек ощущает постепенно захватывающую его пустоту. Она может подтолкнуть его к очередному витку карьеры, к новым эфемерным «высотам».

Женщины рожают детей, поэтому им легче избежать «синдрома успеха», зато впоследствии они сталкиваются с шокирующей переменной статуса.

Работая с людьми, променявшими личную жизнь на успех, мне приходится объяснять, что ради эмоционального удовлетворения не обязательно отказываться от карьеры: просто нужно сознательно искать баланс между двумя гранями жизни. Иначе можно надолго остаться в позиции «сильного», которая ограничивает эмоциональную близость и заставляет вечно гнаться за ускользающими миражами успеха.

Притягательная сила

Я пришел к выводу, что у многих людей концепция притягательной силы вызывает беспокойство. Это только подтверждает мое убеждение, что изучением этого феномена необходимо заниматься. Может показаться, что притягательная сила — поверхностный фактор, но, на мой взгляд, она так же глубока и сложна, как и другие силы, проявляющиеся во взаимоотношениях, а порой гораздо таинственнее их.

Как и любовь, притягательная сила не абсолютна. В разные периоды жизни вас привлекают разные типы людей. Иногда выясняется, что казавшиеся сначала неотразимыми личности совершенно вам не подходят. Еще более загадочно то, что некоторые люди продолжают привлекать вас даже без видимых причин.

Как я рассказал во второй главе, в притягательной силе велика роль субъективных факторов, связанных с нашими эмоциональными

потребностями и идеалами. Чтобы человек понравился, необходимо нечто большее, чем красивое лицо или хорошая фигура. В этом *не-что* — большая тайна притягательной силы. Мне вспоминаются мои друзья Джери и Том. У Джери лишний вес, но она без комплексов. У нее невероятное чувство юмора и огромная душевная теплота. Том, красивый мужчина, любит, как и она, хорошо провести время. Причем если в этой паре и есть дисбаланс, он смещен в сторону Джери. Иными словами, «красота», или притягательная сила, во многом зависит от наблюдателя.

Притягательная сила и ловушка страсти

Как мы уже говорили, движущие силы ловушки страсти смещают баланс притягательных сил партнеров. Когда человек не уверен в любви партнера, тот кажется желаннее, чем обычно. Если же партнер «душит» своими чувствами, он уже не столь привлекателен, как раньше.

И напротив, изменения во внешности или самооценке партнера вновь делают его желанным и тем самым *вливают на динамику отношений*. Например, женщина красит волосы в новый оттенок и вдруг начинает выглядеть и *чувствовать себя* лучше, а это неуловимо меняет баланс отношений между ней и ее спутником жизни.

Иначе говоря, притягательная сила может стать и причиной, и следствием парадокса страсти. Часто возникает серьезная проблема, когда со временем (не важно почему) партнеры начинают неодинаково привлекать друг друга. Тем не менее это не всегда свидетельствует о конце взаимоотношений.

Определив начало дисбаланса притягательных сил у моих клиентов, я понимаю, что передо мной стоит сложная задача. Здравый смысл подсказывает, что «слабый» должен попытаться стать привлекательнее для «сильного». Однако парадокс страсти подсказывает, что, даже если зависимая сторона и станет больше соответствовать вкусам лидера, любви ему это не прибавит. Решение «украсить себя» только подталкивает «слабого» к чрезмерной угодливости.

Чтобы справиться с дисбалансом притягательных сил, требуется другой подход. Приведенные далее методики специально разработаны так, чтобы *использовать* движущие силы парадокса в свою пользу, поэтому я призываю вас смириться с тревогой и прочитать, как справляться с этими «чувствительными» вопросами.

Самое главное — самооценка

Разница в притягательности Лоры и Пола была довольно ощутимой. Нельзя сказать, что у Пола некрасивая внешность, он невероятно успешен, с довольно высоким статусом, то есть обладает всеми ключевыми элементами мужской привлекательности. Возможно, и не душа компании, но он приятный собеседник и очень умный человек. Хотя такую внешность, как у него, называют «без особых примет», он выделяется высоким ростом. Проблема пары заключалась в необычайной красоте Лоры. Для Пола и всех «слабых» партнеров, попавших в его положение, главное — заметить и нейтрализовать неуверенность в себе и другие классические рефлексыв зависимой стороны.

Когда возникает дисбаланс привлекательности, «слабый» не всегда понимает, что происходит. Он чувствует нарастающую неприятную тревогу, становится сверхчувствительным к потенциальным соперникам, паникует. «Внутренний диверсант» убивает самооценку, заставляя считать себя некрасивым, скучным и бессильным что-то изменить.

Вспомните рождественскую вечеринку, на которой Пол впервые ощутил несоответствие притягательных сил — своей и Лоры. Вот как мужчина пал жертвой вполне прогнозируемого искажения в мышлении «слабого».

Восприятие Пола: Лора уделяет молодым коллегам больше внимания, чем мне.

Первая реакция Пола: обычное беспокойство и незащищенность.

Пол — суперреакция «слабого»: инстинктивная паника, крайняя тревога и сомнения в себе, пессимизм и презрение к себе, вылившееся в самосаботаж: «Все пропало! Эти ребята намного интереснее и привлекательнее. Вот *доказательство*, что ты, Пол, нудный и серый дурак. Рано или поздно Лора это поймет и уйдет к одному из них».

Пол — решение «слабого»: я должен постоянно, изо всех сил привлекать внимание Лоры к себе. Сейчас померяюсь остроумием с коллегами, а если не получится, уведу ее от них подальше и как можно быстрее сбегу с ней с вечеринки, чтобы заполучить ее целиком для себя. Завтра куплю ей дорогой подарок и еще больше ей понравлюсь.

Результат: Лора начинает чувствовать, что Полу недостает умения вести себя в компании и что он излишне эгоистичен.

Пол мог бы разрешить ситуацию иначе. Во время индивидуального сеанса я попросил его представить себя на другой вечеринке, где Лора, как ему кажется, флиртует с кем угодно, кроме него. Потом я предложил ему попробовать остановить свои самодискредитирующие мысли и противопоставить им логику самоподдержки.

Я бы сказал себе: «Значит, так... Я ощущаю неуверенность, когда Лора разговаривает со своими друзьями». Обычно в таких ситуациях у меня начинается паника и чрезмерная реакция на все. Я выдавливаю из себя шутки, соревнуюсь в том, в чем не уверен. На этот раз я буду просто слушать, вставлять уместные комментарии и посмотрю, получится ли у меня поучаствовать в разговоре. Если нет, я вежливо извинюсь, скажу себе, что Лора не сбежит к одному из этих парней, съем бутерброд и поговорю с Ларсом о деле Батлера.

С таким настроем Пол сумел бы спокойно отреагировать на разговоры Лоры с друзьями и получить удовольствие от других занятий. Лора же, поняв, что Полу комфортно и он уверен в себе, активнее старалась бы включить его в беседу. Не ощущая вины и эмоционального прессинга, она сможет почувствовать любовь и уважение партнера.

Самое сильное противодействие силам неодинаковой привлекательности — высокая самооценка. Считая себя стоящим человеком, вы не зависите от чужих реакций, не нуждаетесь в лишнем подтверждении собственного «я» и можете расслабиться. Вы не станете паниковать, когда ваш партнер уделит внимание кому-то другому, поскольку уверены в себе и не примете это как свой крах. Вы сможете сопротивляться импульсам к гиперураживанию и другим решениям «слабого», которые ослабляют вашу позицию и усиливают дисбаланс.

Кроме того, уверенность в себе — огромный плюс в глазах противоположного пола (возможно, даже афродизиак).

Другое оружие «слабого»

Конечно, укрепление самооценки — дело совсем не простое, и о ней проще говорить, чем что-то развивать. Пока вы над ней работаете (см. раздел «Стратегия 4: установите разумную дистанцию» главы 9), подумайте о следующих приемах как о помощи, когда вы почувствуете себя непривлекательным для партнера.

Следите за собой ради себя. Одна пациентка рассказала мне, что бывший муж уговорил ее сделать пластическую операцию груди. Она была

против этой идеи («Это просто не мое»), но, желая угодить, не стала возражать. Хирургическая операция на короткое время возродила интерес мужа, но в результате он все равно ее бросил. Грудь с имплантами ей как не нравилась, так и не нравится. Тяжелый урок, чтобы отучиться от чрезмерной уступчивости.

Забота о внешности считается признаком эмоционального здоровья. Но лучше, если вы будете стараться, прежде всего, *ради себя самого*. Это должно быть выражением вашей самооценки. Пластическая хирургия? Пожалуйста, но если этого хотите вы сами. У меня были клиенты, которые прошли через разнообразные косметические процедуры и почувствовали себя гораздо увереннее. Однако, украшая себя только ради партнера, вы сами активизируете ловушку страсти. Чрезмерная уступчивость в таких вопросах бьет по самооценке и усиливает чувство власти лидера.

Не пытайтесь выглядеть идеально. Вы стоите перед зеркалом и прихорашиваетесь перед свиданием. Прическа, макияж, одежда не дают вам покоя. То непослушный локон никак не ложится на место. То на юбке загадочным образом появилось пятнышко. Или кошмар «слабого»: на лице выскочил прыщик! Поймите себя на этих мыслях («Боже, я выгляжу ужасно... у этих отношений нет будущего!») и возразите: «Я пытаюсь выглядеть как можно лучше, но, если мой партнер не сможет принять меня такой, какая я есть, он просто не заслуживает быть со мной». Поймите, что стремление выглядеть безупречно подталкивает к появлению комплексов «слабого».

Воспринимайте свою одержимость как подсказку. Если вы поймали себя на мысленной оценке, как выглядите и ведете себя, — ищите в отношениях пагубные движущие силы. Может, ваш партнер начинает вести себя более отчужденно, не так нежно, как раньше? Может, обстоятельства заставляют вас ощущать особую потребность в близости? Противодействуйте этой динамике с помощью описанных в книге стратегий. Один безупречный внешний вид не решит проблему.

Привлекательность с помощью разумной дистанции. Две самые привлекательные личностные черты, которые теряет в отношениях «слабый» партнер, — это автономность и независимость. Я призываю вас пойти на разумный риск, чтобы вернуть себе эти качества с помощью стратегии разумной дистанции, описанной в главе 9. Если у вас получится, то вы не только станете выглядеть привлекательнее, но и *почувствуете себя привлекательнее*, а это само по себе соблазнительно.

Притягательная сила с точки зрения «сильного»

Самая большая проблема для лидеров — без паники разобраться, почему охладели его чувства к партнеру.

Прежде всего, *не исключено*, что, несмотря на первоначальное притяжение, вы действительно в чем-то не равны: партнеру может не хватать вашего образования, креативности, социальных навыков. Если он не соответствует вашим ожиданиям, вам, конечно, трудно будет восторгаться им.

Однако настоящей, фундаментальной причиной негативной динамики ваших отношений служит поблекшая привлекательность вашего партнера. Я наблюдал много пар, которые *действительно* очень хорошо подходили друг другу. Это продолжалось до тех пор, пока в игру не вступал дисбаланс.

Итак, неодинаковая привлекательность может быть вызвана проблемными моделями взаимоотношений или отражать реальное личностное несоответствие партнеров. Какую бы причину вы ни подозревали, я рекомендую лидерам попробовать выполнить следующие уравновешивающие упражнения.

Не ищите в себе изъянов. Вот классическая реакция лидера: «До чего же я поверхностный, бессердечный и незрелый человек, раз хочу бросить партнера только из-за его уменьшившейся привлекательности!» Поймав себя на подобных мыслях, сопротивляйтесь им. Скажите себе так: «Это вполне нормально. Каждый проходит через периоды, когда партнер теряет прежнее очарование». Если вы перестанете испытывать чувства вины и отчужденности, то прекратите подпитывать вредные факторы отношений, которые сами могут быть причиной вашего негативного восприятия.

Не играйте с партнером в Пигмалиона. Когда люди вступают в романтические отношения, совершенно нормально делать комплименты партнеру, если он, по вашему мнению, их достоин. Но когда, используя решение «украшательство», вы вынуждаете его заняться внешностью, происходит активизация движущих сил ловушки страсти, причем сразу с двух направлений. Во-первых, вы лишаете партнера уверенности в себе и еще больше загоняете в положение «слабого», а во-вторых, из-за его покорности вы чувствуете власть, а не любовь.

Считайте негативное восприятие ценной подсказкой. Если вы перестали видеть в партнере хорошее и разлюбили его — не это главная проблема. Сфокусировавшись на этом, вы с неизбежностью прибегнете

к украшательству, то есть будете пытаться исправить не то, что нужно. Взамен я прошу вас переформулировать свои негативные мысли следующим образом: «В моих взаимоотношениях возникла вредная модель поведения, из-за которой я смотрю на своего партнера слишком критично». Так ваше негативное восприятие станет ценным ключом к разгадке истинных проблем, заставит сконцентрировать усилия на коррекции вредных моделей и даст хороший результат.

Укрепляйте самооценку. Иногда вас тянет к кому-то, кто в глазах ваших друзей «недостаточно хорош». Их слова влияют на ваше мнение о возможном партнере, который может идеально соответствовать вам, хотя окружающим это не очевидно. Если вы уверены в своем выборе, не допускайте, чтобы чужие суждения умаляли достоинства избранника в ваших глазах. Уверенный в себе и эмоционально устойчивый человек менее склонен критически судить о партнере, больше ценит его сильные качества и дорожит им. При долгосрочных отношениях эти качества сами по себе могут создавать устойчивую притягательную силу.

Глава 12

Гармоничная личность

Знакомство с индивидуальными особенностями личности

Когда пары обращаются ко мне, они обычно находятся в состоянии кризиса. Узнавая их ближе, я пытаюсь как можно быстрее выявить источник неприятностей. Если проблема представляется мне ситуативной или связанной с привлекательностью партнеров, мы не затрагиваем прошлое. Но когда один или оба партнера проявляют признаки «хронического» поведения лидера или зависимого, я обращаю внимание на более серьезные вопросы. Мы начинаем рассматривать индивидуальные особенности партнеров и изучаем их прошлое, чтобы выявить проблемы и отыскать их решение — но не патологию.

Проблемы без патологии

Во времена моего обучения на психотерапевта я с трудом воспринимал стандартные теории личности, предлагаемые нашими учебниками. Все они, казалось, стремились с присущим их авторам красноречием доказать, *какие мы все ненормальные*.

Вспомните хотя бы самую знаменитую теорию всех времен — психоанализ Фрейда. Самим доктором и неофрейдистами были написаны тысячи томов, рассказывающих, как и почему каждый человек попадает в ту или иную психопатологическую категорию. В них вы найдете диагнозы на любой вкус. Болезни сыплются со страниц, как из рога изобилия. Здесь и истерия, и обсессивно-компульсивное расстройство, и порождения детского опыта, мазохизм, нарциссизм, меланхолия — и это

далеко не самые серьезные заболевания. К сожалению, теория психоанализа не балует нас откровениями по поводу того, что же такое *здоровое, адаптивное поведение*. С точки зрения Фрейда, лучшее, что мы можем сделать, — это включиться в постоянную борьбу с «психопатологией обыденной жизни».

Став лечить клиентов, я почувствовал, что, когда начинал интерпретировать их проблемы в соответствии с теорией психоанализа, в наши взаимодействия на сеансах вкрадывалась негативная враждебная нотка. Научные интерпретации удерживали моих пациентов на крючке психотерапии так же, как онкологический диагноз постоянно заставляет обращаться за медицинской помощью. Кроме того, они незаметно подрывали самооценку и чувство собственного достоинства. Лишенные гордости люди почти не способны меняться.

Именно поэтому я и занял жесткую позицию и утверждаю, что патологизация опасна. Разумеется, невозможно отрицать, что есть люди с глубоко укоренившимися проблемами, ведущими к постоянно нездоровым отношениям. Но я пытался понять, как можно распознать серьезность их личностных проблем, не затрагивая при этом самооценку.

Как-то раз во время стажировки я случайно увидел старый учебник, написанный в 1950-е годы известным психологом Тимоти Лири. В качестве главы проекта, спонсируемого Kaiser Foundation, Лири участвовал в разработке новой теории — так называемой психологии межличностных отношений. Эта теория, основанная на передовых идеях психиатра Гарри Салливана, предлагала революционный способ осмысления человеческого поведения. В ней и здоровому, и неадаптивному поведению придавалось одинаковое значение и предлагалась убедительная «непатологическая» основа личностных конфликтов.

В принципе, суть теории заключается в том, что «проблемы» личности, в сущности, представляют собой творческие приспособленческие механизмы, развившиеся в период наполненного стрессами детства. В ответ на сложную семейную обстановку ребенок учится выживать эмоционально и оттачивает определенные способы выстраивания отношений, то есть «стили межличностного общения», или свои сильные стороны. Однако нередко это происходит за счет других, комплементарных сильных сторон. Теория показалась мне освежающе полезной для лечения пациентов, поскольку она позитивна и фаталистична. В ней высоко

ценится изобретательность человека, его способность адаптироваться к трудной ситуации. И главное, она предлагает решение: необходимо сбалансировать чрезмерно развитые сильные стороны личности за счет недостаточно используемых качеств. Такой подход не вредит чувству собственного достоинства и дает хорошие результаты.

Работу Лири так высоко ценили в то время, что она принесла ему высшую честь в научном мире — должность профессора в Гарварде. К сожалению, дурная слава, вскоре окутавшая его неоднозначные эксперименты с ЛСД, бросила тень и на блестящую теорию личности. Лишь в последние годы психологи заново открыли его революционную работу и начали развивать ее дальше.

Стили межличностных отношений*

Психология межличностных отношений начинается с четырех основных типов поведения, лежащих в основе наших взаимодействий с другими людьми. Как инь и ян, они образуют пары.

«Контролировать — уступать»: возможность быть лидером в одних обстоятельствах и зависимой стороной в других.

«Разделяться — соединяться»: сохранять автономность или соединяться с людьми.

Из этих основных типов поведения, как лучи, исходят восемь стилей межличностного общения (их еще называют навыками, или сильными сторонами), *и все они важны для здоровых отношений*. Восемь стилей изображены на рисунке в виде «межличностного круга».

В идеале все восемь стилей в умеренных дозах должны играть роль во взаимодействиях человека с окружающими. Когда ситуация требует внимания (например, требуется успокоить ребенка), вы сможете заботиться. Когда лучше быть осторожным (например, при покупке подержанной машины), — проявите недоверчивость. Если надо действовать решительно (например, при заключении сделки), вы будете напористым и так далее. Освоив все навыки межличностного общения, вы будете по-настоящему «всесторонне развитым», гармоничным человеком.

* Я адаптировал некоторые термины теории Лири для описания личных взаимоотношений, не изменив главных ее идей.



Самое главное здесь — *гибкость*. Надо уметь по мере необходимости плавно переходить от одного стиля к другому.

Роль детства

Детство — важнейший период в жизни человека, во время которого зарождаются разные стили отношений с людьми. Начиная с младенчества, мы инстинктивно тестируем широкую гамму возможных взаимодействий с родителями. От некоторых нам было хорошо, на другие взрослые реагировали пугающе или угрожающе. Такие «эксперименты» — часть процесса обучения. Мы узнавали, как лучше позиционировать себя относительно окружающих, чтобы чувствовать себя увереннее и спокойнее.

Семья, в которой используется мало стилей взаимоотношений, затрудняет ребенку поиск здорового баланса в межличностном общении. В таком окружении он инстинктивно будет подстраиваться под «искривленный» мир, созданный родителями. Представьте, что родители жестко доминируют в жизни ребенка. В процессе нормального развития он естественным образом стремится постоять за себя, отвоевать себе автономию. Но властные родители реагируют на это негативно, и ребенок начинает терять важные качества — лидерство и умение отстаивать свои права. Вместо этого он может стать виртуозным «слабым», прекрасным приспособленцем, научиться сотрудничать и уступать, чтобы обеспечить эмоциональную связь с родителями. Он выбирает себе, так сказать, *девиз межличностного взаимодействия*: всегда быть милым и послушным. Когда такой ребенок вырастет, данный девиз окажет мощное влияние на формируемые им отношения.

Когда авторитарные родители недовольны даже покорностью, ребенок может попробовать более экстремальные варианты поведения, например заметить, что оскорбительное поведение взрослых можно нейтрализовать агрессивными контратаками. Или он будет просто оставаться в тени, искать спасения у себя в комнате. Стратегия «одиночки» будет давать ему чувство безопасности и сводить к минимуму шансы очередного болезненного разочарования.

Факторов, формирующих у ребенка навыки межличностного общения, очень много. К ним относятся нюансы родительских стилей, ожидаемая от него гендерная роль, манера поведения со старшими братьями и сестрами, а также врожденные склонности. Однако основу личностного дисбаланса создают именно родители, а они сами используют жесткие, несбалансированные модели взаимоотношений.

Неудивительно, что люди в большинстве своем как минимум слегка «негармоничны» в общении с окружающими, то есть предпочитают показывать одну-две сильные стороны своей личности в ущерб всем остальным. Но открытие Лири дает нам надежду: умеренный, то есть «нормальный» дисбаланс часто работает в нашу пользу. Например, человек с чрезмерно развитой готовностью помогать может стать превосходным врачом, а у излишне недоверчивого есть шанс прославиться в журналистике. Настоящие проблемы возникают только в том случае, если навыков межличностного общения *очень мало, но они чрезмерно развиты*.

Движущие силы парадокса страсти

Люди, вступающие во взрослую жизнь с одним-двумя стилями межличностного общения в арсенале, рискуют стать жертвой ловушки страсти. Обычно их немногочисленные навыки группируются со стороны либо «сильного», либо «слабого» персонажа межличностного круга. Поэтому такой человек почти всегда будет занимать положение лидера или зависимой стороны. Это распределение негативно сказывается на всех его взаимодействиях, но сильнее всего — на романтических партнерах. Когда человек начинает играть в отношениях роль лидера или «слабого», дисбаланс его навыков межличностного общения еще больше усугубляется движущими силами парадокса страсти.

Межличностный круг — это модель механики функционирования личности, ее внутреннего устройства. Когда любой из восьми стилей общения становится доминирующим, межличностный круг подскажет, какие типы поведения скорее всего гипертрофируются. Он объяснит, почему *контролирующий* и *разделяющий* стили вызывают качества лидера, а *уступающий* и *соединяющий* пробуждают свойства «слабого». Обратите внимание, как меняются экстремальные стили в зависимости от их положения на круге. Например, самая большая сила «милого слабого» — это соединение с людьми, но в то же время он обладает определенными навыками контроля, проявляющимися в его умении заботиться.

Возможно, вы заметили, что стили «сильного» и «слабого» зеркально отражают стереотипные представления о мужественности и женственности. Для меня самая привлекательная сторона данной модели состоит в том, что она показывает, как сбалансированная смесь гендерных качеств формирует гармоничную личность.

«Ремонт» сломанного круга

Хотя у межличностного круга (как и у любой другой теории личности) есть свои ограничения, я считаю его очень ценным психотерапевтическим инструментом. Он зачастую очень быстро подсказывает мне ключ к пониманию причин, вызвавших у клиента проблемы в отношениях. Кроме того, он помогает сформулировать стратегию исправления ситуации и вернуть партнерам равновесие. Определив положение клиента на межличностном круге, я могу:

- похвалить его за хорошо развитые навыки межличностного общения;
- определить дополнительные стили, которые, возможно, следует укрепить;
- объяснить, как сильные и слабые стороны личности способствуют пагубным движущим силам парадокса страсти или сами подпитываются от них;
- научить клиента сопереживать себе, объяснив, почему в детстве ему эмоционально важно было культивировать несколько стилей межличностного взаимодействия;
- вербализовать подсознательный девиз межличностного общения, жестко удерживающего клиента в позиции «слабого» или «сильного»;
- научить клиента сознательно оспаривать этот девиз, особенно в провоцирующих тревогу ситуациях;
- поощрить клиента к постепенному повышению риска, чтобы использовать недостаточно развитые навыки межличностного общения;
- показать клиенту, как с помощью его сильных качеств создать более гармоничный спектр навыков межличностного общения.

О конкретных случаях

Следующие две главы посвящены самым распространенным типам личности «слабых» и «сильных» и предлагают стратегии, позволяющие добиться большей гармонии. Читая их, вы можете обнаружить, что отождествляете себя не с одним-двумя, а сразу с несколькими описываемыми типами. Если это так, значит вы гармонично развитая личность и при необходимости способны использовать широкий спектр стилей межличностного взаимодействия.

Однако если вам очень близки лишь один или два типа поведения, вы, возможно, обнаружили в себе дисбаланс этих навыков. Помните, что следует рассматривать хорошо развитые типы поведения *сильными сторонами* вашей личности, и пусть полученные знания побуждают вас к переменам.

Освоение новых навыков требует объективности, эмоциональной поддержки и других качеств, которых лишен человек, работающий над собой в одиночку. Иными словами, почувствовав, что вам нужно что-то большее, чем легкая корректировка, ищите помощь у специалиста. Если вас будет вести психотерапевт, хороший результат появится быстрее.

Глава 13

Личность «слабого»

Научитесь ценить себя

Словами «не везет в любви» описывают людей, всегда занимающих зависимое положение во взаимоотношениях. Это «хронические слабые». Они неизменно находят себе партнеров, которые их либо бросают, либо плохо с ними обращаются. Вероятно, не стоит списывать со счетов элемент невезения, но намного более серьезный фактор данного явления — дисбаланс личности.

У настоящих «слабых» недостаточно развиты навыки разделения (независимости) и контроля (лидерства). Их энергия направлена на то, чтобы соединиться с другими людьми и уступать им. Конечно, здесь есть много разнообразных нюансов, и мы их сейчас рассмотрим.

«Милый слабый»

«Милый слабый» — дружелюбный, щедрый, внимательный и сверхестественно добродушный человек. Он не из тех, кто таит в себе злобу; он готов сотрудничать и уступать; он ладит практически со всеми и очень огорчается, когда узнает, что кому-то не понравился. Еще он избегает негативных эмоций, например жестоких фильмов и слухов, предпочитая приятные и поднимающие настроение занятия типа чтения любовных романов и выпечки пирожных.

Самое большое удовольствие для «милого слабого» — оказывать кому-нибудь услуги. Он охотнее тратит деньги на других, чем на себя. Его самое большое желание — быть хорошим человеком и помогать людям. В списке его приоритетов карьерный рост далеко не на первом месте. Друзья считают его «самым славным человеком, какого только можно встретить».

Отдавать слишком много

Именно такой случай был в моей практике. Джинни — дружелюбная, по-матерински заботливая женщина сорока пяти лет. Ее муж Фрэнк служил следователем в полиции. Поженившись вскоре после того, как им исполнилось по 20 лет, они никогда не отклонялись от традиционных гендерных ролей. Фрэнк почти всегда был на работе и значительную часть свободного времени проводил «с ребятами». Со временем Джинни убедилась, что у Фрэнка бывают романы на стороне, но вместо того, чтобы откровенно поговорить с ним об этом, она направила всю свою энергию на воспитание четверых детей и создание уютного дома, который, как ей хотелось думать, был для Фрэнка тихой гаванью.

Джинни любили все. Она всегда была под рукой, когда требовалось организовать школьное мероприятие или благотворительный обед в церкви. Она стала прекрасным поваром, поскольку, по ее словам, «это доставляет людям большое удовольствие». Что касается детей, ей казалось, что она...

...возможно, чересчур снисходительна. Я очень люблю своих детей, и мне всегда больно, когда они несчастны. Наверное, я представляла, что им предстоит сталкиваться с неприятностями много раз в жизни, поэтому старалась сделать все, что в моих силах, чтобы подарить им любовь и понимание. А поскольку Фрэнк редко бывал дома, мне хотелось восполнить этот недостаток внимания.

Самой главной болью в ее жизни были, конечно, бесконечные увлечения Фрэнка. Сначала она пыталась закрывать на них глаза, придумывала мужу оправдания, веря, что ему периодически надо снимать накапливающееся напряжение от опасной работы. С годами Фрэнк перестал скрывать измены, но тем не менее каждый раз, когда он возвращался после выходных, проведенных за городом в «расследовании преступления», Джинни с волнением встречала его и терпела все капризы. Она молилась, чтобы ее несокрушимая любовь и преданность заставили мужа одуматься и все наладилось.

Однажды их сын-подросток снял телефонную трубку, чтобы позвонить, и услышал, как отец договаривается о свидании. Мальчик разоблачил Фрэнка прямо за обеденным столом, и Джинни поняла, что придется действовать. Она обратилась за помощью к психотерапевту.

Детство «милого слабого»

Как правило, в детстве «милых слабых» любят и поддерживают. Так было и в случае Джинни. Проблема заключалась лишь в том, что ради этой любви и одобрения ей приходилось изображать ангелочка.

Старший брат и отец всегда ссорились, и я не могла понять из-за чего. Папа был очень добр ко мне, и мы с ним замечательно ладили. Мне казалось, что брат нарочно хочет все испортить, и я говорила ему, что, если он перестанет, все будет хорошо.

Во время сеанса психотерапии мы с Джинни пришли к выводу, что она очень пугалась скандалов между отцом и братом. Ее любовь к отцу была тонкой «оберткой», под которой скрывался неутраченный страх перед ним. Она очень рано поняла, что милое поведение, готовность помочь и постоянная уступчивость, как щит, прикрывали ее от отцовского гнева. По мере того как эти качества укоренялись, таял другой навык межличностного взаимодействия — способность отстаивать свои идеи и мнения, защищаться, быть независимой и уверенной в себе.

Часто в одной и той же семье вырастают и «черные овцы» (брат Джинни), и «милые ангелочки» (сама Джинни). Когда детей заставляют подчиняться жестким родительским требованиям, «черные овцы» жертвуют соединением (любовью) ради разделения (автономности). «Ангелы» же склонны к разделению ради соединения. Девочки чаще, чем мальчики, занимают позицию «милых слабых», поскольку их поддерживают «кнут и пряник» прессинга гендерной роли.

Любовь и «милый слабый»

«Милые слабые» часто с трудом находят партнера для романтических взаимоотношений. Принятый ими стиль межличностного общения, помогавший сохранить связь с родителями в детстве, как будто отталкивает потенциальных романтических кандидатов. Вот как это проявилось у Джинни.

В школе ко мне постоянно приходили поделиться любовными проблемами — и мальчики, и девочки. При этом в старших классах у меня самой не было ни любовных проблем, ни парней. По словам подруг, ребята считали меня слишком «чистой» для них.

Окутанная вуалью застенчивости и готовности помочь, Джинни почти превратилась в существо среднего рода. Она не восхищала, не волновала, не интересовала противоположный пол. «Милая слабая» легко приобретает популярность у друзей, потому что очень много отдает. Это в равной степени относится и к ее мужскому собрату — «милому слабому» парню. Ради друзей он готов на все и в результате часто только ими и занят. Такие «слабые» представители обоих полов попадают в одну и ту же ловушку: стремление угодить и нравиться всем ослабляет интенсивность чувств, совершенно необходимую «химии» любви. Они лишаются притягательной автономности. После одного-двух свиданий «милые слабые» начинают бояться слов: «Знаешь, я люблю тебя как друга, но...»

Когда «милые слабые» наконец пробуждают в ком-то романтический интерес к себе, зачастую этот кто-то сам «сидит на мели» и нуждается в поддержке — психологической, физической или той и другой одновременно. Именно так Джинни познакомилась с Фрэнком. Он выздоравливал после аварии на мотоцикле, а она была его физиотерапевтом. Они поженились через три месяца после знакомства, и во время беременности Джинни оставила работу.

Поначалу Джинни была в восторге и от самого Фрэнка, и от замужества. Но поскольку их эмоциональные вклады были неодинаковыми, спустя короткое время Фрэнк, полностью выздоровел и начал посматривать на сторону. Многие «милые слабые» согласятся с Джинни:

...я почти чувствовала, что, выполнив свое предназначение, должна теперь быть просто хорошей женой и не ожидать слишком многого. Знаю, что ему нравилось, когда я все делала ради него. Мне хотелось стараться для него. Но когда взамен почти ничего не получаешь, начинаешь задумываться, что же с тобой не так.

Когда все милое не доставляет удовольствия партнеру (как это было в детстве с родителями), «милый слабый» теряется — ведь это его основная стратегия решения проблем. Но милая уступчивость нивелирует его попытки понравиться, потому что включает движущие силы ловушки страсти. Если «милый слабый» старается простить и забыть неверность «сильного», это не только не помогает решить проблему, но и *позволяет* партнеру обманывать дальше.

Рецепт гармонии

Если вы относите себя к категории «милых слабых», то, вероятно, согласны с их подсознательным девизом межличностного взаимодействия: «*Пожалуйста, любите меня*». Я предложил Джинни переписать его следующим образом. «*Люди не обязаны все время любить меня*». Почаще напоминайте себе о своем новом девизе, особенно когда чувствуете тревожное волнение, и это поможет восстановить скрытые «сильные» элементы вашей личности. У вас появилась новая цель — стать твердым и настойчивым, когда того требует обстановка, а не продолжать оставаться автоматически милым и уступчивым.

Я призываю вас заняться воспитанием в себе навыков настойчивости и самоограничения. Сейчас вы можете даже не понимать, что кто-то переступает ваши границы и использует вас. Определить подобные ситуации вам поможет близкий друг или психотерапевт. Вероятно, проводить черту надо намного чаще, чем вы думаете.

Жизненно важно, чтобы «милый слабый» принимал свой гнев как нормальное проявление чувств. Возможно, больше всего его пугает именно выражение этой эмоции. Научившись замечать, что кто-то нарушает ваши границы, позвольте себе испытывать и выражать гнев.

Используйте общение без обвинений: оно поможет вам выражать свой гнев эффективно и справляться с ответной реакцией партнера. Готовьтесь к очень экспрессивному ответу: он ведь не привык, что вы ему перечите.

Чтобы приобрести эти навыки, понадобится время и терпение. Не ожидайте быстрых и безболезненных результатов, но награда будет большой. Отточив навыки межличностного взаимодействия, вы обнаружите, что ваши сильные стороны — дружелюбие и готовность помочь — станут работать на вас *лучше*. Стоящие за старыми привычками новые сильные качества не позволят вам автоматически занимать позицию «слабого», который на все смотрит сквозь пальцы.

Несмотря ни на что Джинни по-прежнему любила Фрэнка и не была готова уйти от него и разрушить семью. Тем не менее во время наших сеансов она обрела смелость для того, чтобы начать ставить мужа в определенные рамки. Перед каждым следующим шагом она репетировала со мной конкретные фразы, которые собиралась сказать ему. Успешно

разобравшись с небольшими вопросами и поборов свой страх перед конфронтацией, Джинни приступила к более серьезным темам. Она поделилась с Фрэнком своими болью и гневом, вызванными его изменами, и, набравшись смелости, прямо заявила ему, что выгонит его на улицу, если он не остановится. Фрэнк не нашел что ответить. По словам Джинни, он был потрясен, но после разговора стал относиться к ней с большим уважением.

После шести месяцев психотерапии и начала использования метода разумной дистанции (Джинни прошла дополнительный учебный курс физиотерапии и нашла работу на неполную ставку) у нее восстановились такие грани ее личности, о существовании которых она даже не подозревала. Перемена была очень заметна. Когда-то робкая и постоянно извиняющаяся, Джинни теперь стала уверенной, энергичной и привлекательной. В ее браке оставались проблемы, но ей удалось заставить Фрэнка присоединиться к нашим сеансам.

«Эхо»

Люди-«эхо» не чувствуют себя живыми и полноценными вне взаимоотношений. Их главная сила в межличностном общении — способность, потеряв бдительность, раскрывать самые уязвимые стороны своей личности. Удивительно чувствительные, они тонко настраиваются на эмоциональные нюансы взаимодействия с другими людьми. Не боящийся рисковать, когда дело доходит до близости, человек-«эхо» готов делиться своим восприятием, стараясь слиться с партнером в единое целое. При этом он не замечает, где заканчиваются его эмоции и начинаются чувства другого. Он будто растворяется в отношениях, теряя свои границы. Качества людей-«эхо» делают их ценными сотрудниками, так как они предугадывают потребности руководства и выполняют свои обязанности, инстинктивно чувствуя самое важное. «Эхо» — прекрасные ученики. Однако в романтических отношениях их сильные стороны создают проблемы.

Потерять себя

Дебора, художница, имела серьезную склонность к такому стилю поведения. Она и раньше знала, как и многие люди-«эхо», что «теряет себя» в отношениях с мужчинами. Большинство ее романов заканчивались

печально, поэтому к моменту встречи с Джонатаном Дебора активно их избегала. Но она признает:

Не было и дня, чтобы я не думала о том, как найти кого-нибудь. Я уже несколько лет веду дневник, и практически в каждой записи есть что-то о мужчинах. Либо меня кто-то заинтересовал, либо мною кто-то заинтересовался, либо я начала с кем-то встречаться... Остальное — вода.

Очевидно, желание людей-«эхо» избегать отношений — плохое решение.

Детство человека-«эхо»

В детстве ребенок-«эхо» чувствует необходимость оставаться в роли беспомощного малыша, чтобы завоевать родительскую любовь. Дебора вспоминает:

Мой отец бросил мою мать, и, думаю, она стала искать во мне психологическую защиту. Все это выглядело так, будто я навсегда должна была остаться ее «маленькой девочкой». Мне не позволялось принимать собственные решения... всегда все было так, как хотела она. Больше всего мама проявляла свою любовь, когда у меня возникали проблемы и я в ней нуждалась. В то же время, стоило мне пойти ей наперекор, она начинала злиться. Помню, как-то я не согласилась пойти с ней в магазин. За это она заперла меня в моей комнате и исчезла до позднего вечера. Я даже испугалась, что она вообще не вернется.

Без слияния с кем-то другим «эхо» чувствует себя брошенным и одиноким. Во взрослой жизни такой человек не может осознать, почему он панически страшится разрыва. Он несчастен из-за того, что ему все время приходится обменивать свое «я» на близость.

Любовь и человек-«эхо»

Безумно влюбляясь, мы все перестаем ощущать, где заканчивается наша личность и начинается индивидуальность избранника. К счастью, в большинстве своем люди имеют сильное ощущение собственного «я», которое ведет их сквозь бури страсти. (Поэт Уильям Йейтс заметил на этот счет, что «трагедия секса — в вечной девственности души».) Однако дело в том, что у людей-«эхо» этот стержень сам по себе не очень прочен, а когда они привязываются к кому-то, он и вовсе исчезает. Дебора признавалась, что взаимоотношения с Джонатаном «поглотили» ее полностью.

Сначала я думала, что с Джонатаном мне нечего бояться, потому что не влюбилась в него сразу. Но потом он совершенно вскружил мне голову. Я не встречалась с друзьями, забыла о живописи. В школе я существовала, как автомат, а все свободное время читала книги, которые интересовали не меня, а его. Я очень много усилий прилагала, чтобы выглядеть привлекательной. В начале наших отношений мы ходили по художественным выставкам, но постепенно я стала подстраиваться под его пристрастия — букинистические магазины и центры садоводства. В то время я не осознавала, что шаг за шагом теряю себя.

Хотя может показаться, что люди-«эхо» в любви теряют свое «я», они не всегда пассивны. Они умеют преподнести себя так, чтобы привлечь партнера, который им необходим для ощущения своей целостности. Дебора отметила, что, хотя роман с Джонатаном кончился как всегда, начало было необычным.

Вообще-то на той вечеринке, где мы с Джонатаном познакомились, присутствовали еще два кандидата, с которыми я хотела заговорить. Но ко мне подошел Джонатан... Нельзя сказать, что я бросалась на мужчин, но знала, как ускорить события.

Человек-«эхо» стремится приковать к себе партнера, показывая, как он ему подходит: разделяет вкусы «сильного», его интересы и заботы, демонстрирует поразительную эмоциональную щедрость. Результат обычно таков: на ранних этапах отношений оба вне себя от счастья. Партнер чувствует, что нашел любовь своей жизни, человека, который удивительно хорошо его понимает и любит таким, какой он есть. Но по мере того, как «эхо» подстраивается под своего избранника, эмоциональный климат в паре меняется. Партнеру наскучивает это поклонение, затем приходит раздражение и ощущение эмоционального удушья. Парадокс страсти берет верх, заставляя «сильного» отстраняться, а «эхо» — еще сильнее стараться удержать его.

Обычно в этот момент начинается депрессия. Благодаря сильно развитой чувствительности человек-«эхо» отчетливо ощущает недовольство партнера. Поскольку самооценка «эхо» теперь всецело зависит от чужого одобрения, неудача в любви становится неоспоримым доказательством того, что уважать себя *нет повода*. Дебора говорила о своей попытке суицида:

Потеряв контроль над отношениями с Джонатаном, я сделала вывод, что не способна быть собой. И пусть это звучит странно, но самоубийство казалось мне лучшим способом вернуть себе индивидуальность. Пусть я умру, зато сделаю это сама, это будет мое собственное решение.

Рецепт гармонии

Если вы склонны к стилю межличностного общения «эхо», значит, ваш подсознательный девиз выглядит как: *«Без тебя я ничто»*. Каждый раз при ощущении тревоги, что вас отвергнут, этот девиз побуждает еще крепче держаться за партнера. Спорьте с ним, сопротивляйтесь. Повторяйте: *«Я смогу выжить самостоятельно»*.

Пытаясь разрушить модель своих взаимоотношений, Дебора совершила две распространенные ошибки: она сочла свое желание близости «плохим» и захотела его подавить, вообще избегая отношений с мужчинами. Я объяснил ей, что эмоциональная близость для нее очень важна и что ею нельзя жертвовать. Более того, способность сближаться — это самая большая сила Деборы в межличностных взаимодействиях. Ее просто нужно уравновесить.

Вместе с Деборой мы определили новую цель: укрепить в себе забытые и пока слабые качества «сильного» — они помогут ей найти себе подходящего человека, который тоже будет ценить близость. Поскольку одной из сильных сторон Деборы была чувствительность, я посоветовал ей сконцентрировать эту способность на потенциале нового партнера к близости. Если человек покажется ненадежным, надо сразу же применить новый навык «сильного». Используя прием общения без обвинений, она должна объяснить, насколько близость важна для нее (такое поведение нехарактерно для людей-«эхо», поскольку обнажает истинное «я» и может привести к риску отказа избранника от отношений). Дебора должна прямо спросить, дорожит ли кандидат близостью. Если его ответ и последующее поведение будут неубедительны для нее, то придется самой разрешить ситуацию, сказать себе: *«Я смогу выжить самостоятельно»*. Однако она может избрать иной выход: отступить перед почти неизбежным ударом ловушки страсти и пережить очередной деморализующий опыт «слабого».

Однако если гармоничная близость с партнером кажется вероятной, Дебора сознательно будет сопротивляться потребности стать хамелеоном. Ей следует сохранить свои сильные стороны — любовь к живописи

и преподаванию, дружеские связи. Это усилит ее притягательность, что, в свою очередь, поможет создать близость, которую она ценит в партнере.

Как и многие другие люди-«эхо», Дебора слабо представляла себя «настоящую». Значительную часть нашей совместной работы мы посвятили восстановлению ее самооценки, что потребовало немало усилий. Она узнала, как много у нее сильных сторон, из которых можно черпать независимость и уверенность в себе, а это помогло научиться более эффективной близости. Изменились даже ее манеры. Когда-то нервная и резкая, она стала спокойнее и сдержаннее.

«Мститель»

Может показаться, что в этом слове скрыто противоречие: как «слабый» может «мстить»? Однако я часто наблюдаю это в своей практике. В отличие от других типов «слабых», «мститель» способен выразить гнев, когда чувствует, что с ним обошлись несправедливо. Это один из его навыков межличностного общения. Проблема «мстителя» — в способе выражения гнева.

Удар по карману

Мои клиенты Барбара и Стюарт — еще одна пара, попавшая в классическую ловушку страсти. Стюарт был политтехнологом, что подразумевало ненормированный рабочий день и страстную преданность делу. Барбара работала дизайнером-флористом. Они пришли ко мне, чтобы справиться с «проблемой» Барбары: она совершенно не умела экономить. Барбара объяснила:

Время от времени я теряю контроль над собой и начинаю тратить деньги с кредитных карт. Я ничего не планирую, просто иду и что-нибудь покупаю. Потом еще что-нибудь, и еще... Прямо как алкоголик, который выпивает рюмку и потом не может остановиться. Правда, я покупаю только на распродажах...

Тут Стюарт не выдержал: «Ну да. Туфли не за двести пятьдесят долларов, а за двести».

В какой-то момент паре показалось, что решение найдено. Стюарт закрыл все счета, а последнюю кредитную карту всегда держал при себе. Барбара научилась жить в мире, где за финансами надо следить, и постепенно накопившиеся долги стали уменьшаться. Через полгода

Барбара «исправилась». В награду Стюарт выдал ей дубликат единственной оставшейся карты и вскоре уехал на конференцию в Чикаго. Когда он попытался зарегистрироваться в гостинице, карту не приняли. Барбара превысила лимит. Этот инцидент поставил под угрозу их брак и привел ко мне новых клиентов.

Оба супруга считали, что проблема — это непреодолимое влечение Барбары к покупкам. Но после короткой беседы мне стало ясно, что запойный шопинг совпадает с периодами отдаления Стюарта по разным поводам: занят крупными проектами и задачами, борется с «кризисами» на работе, уезжает на конференции и не берет ее с собой. Вместо того чтобы выразить свой гнев прямо, Барбара била Стюарта по карману, скрашивая свое одиночество эйфорией от покупки новых вещей.

Детство мстителя

Детство Барбары было типичным для «мстителей».

Мама все время придиралась ко мне. Она держала меня на привязи словами вроде: «Будешь так себя вести, никто на тебе не женится», хотя, по моему, ей и не хотелось, чтобы я выросла. Вплоть до семнадцати лет она не разрешала мне ходить на свидания, а потом установила комендантский час — не позже десяти вечера. Однажды, задержавшись на вечеринке, я пришла домой в час ночи. Она уже ждала меня, надавала пощечин и на целых два месяца лишила прогулок. Зато папочку я обожала: он брал нас с братом на небольшие прогулки. Но даже он не мог возразить маме.

Как и у большинства «слабых», один из родителей «мстителя» авторитарен и чрезмерно критичен. Но, в отличие от других типов «слабого», второй родитель (а иногда бабушка или бабушка) очень ласков с ним. Авторитарный родитель доминирует, развивая в ребенке покорность и приспособленчество — навыки «слабых». Но благодаря любви пассивного родителя у ребенка возникает чувство самоуважения. Именно чувство собственного достоинства позволяет «мстителю» испытывать здоровый гнев, когда его задевают или несправедливо с ним обращаются.

Однако чувствовать гнев — совсем не то, что выражать его. «Мститель» должен как-то уравновесить свой полуразвитый навык гнева и страх «слабого» перед последствиями неуступчивости. Для этого ему надо научиться прямо выражать свои негативные эмоции.

Любовь и «мститель»

На первый взгляд, «мстители» не кажутся «слабыми». Многие из них очаровательны и оживлены в обществе, однако это не значит, что они умеют постоять за себя в личных взаимоотношениях.

Сочетание общительности и уступчивости порой неотразимо воздействует на некоторые типы лидеров, особенно на диктаторов (см. главу 14), которые нуждаются в контроле над отношениями, но при этом желают, чтобы партнер представлял миру его, диктатора, красивое отражение. После того как союз возникает, «сильный», считая, что супруг вполне доволен своей зависимой ролью, самодовольно отворачивается, занявшись собственными делами.

Таким образом, «сильный» в значительной степени глух и слеп к несчастьям своего партнера. Тот продолжает демонстрировать уступчивость «слабого», но его обида, вырастающая из ощущений бессилия, зависимости и пренебрежения партнера, накапливается. Найти способ лавировать между гневом, разочарованием и боязнью постоять за себя «слабый» уже не может. Иногда он испытывает облегчение, выплеснув эмоции на других, но рано или поздно враждебность заставляет его подсознательно пойти на компромисс: «Я буду выражать свой гнев неявно и сохраню видимость уступчивости». Главное оружие «мстителя» — это острое чутье, позволяющее выбрать, как неявно ударить партнера по болевым точкам.

Обычная тактика «мстителей» — флирт. В обществе они ведут себя нарочито соблазнительно прямо перед своим партнером. Тот чувствует смущение и унижение. Получая выговор за неподобающее поведение, «мститель» отвечает на обвинения, что просто проявлял «дружелюбие». Как и следует ожидать, «мстители» нередко заводят внебрачные романы.

Отношения Барбары и Стюарта показывают, что их модели поведения «сильный» — «слабый» могут развиваться деструктивно. Шопинг Барбары вынуждал Стюарта прибегать к еще более авторитарным мерам — например, он был «вынужден» забрать у нее кредитные карточки. Но его действия лишь заставили ее сильнее ощутить собственное бессилие и зависимость и укрепили желание отомстить.

Рецепт гармонии

Вы сердитесь на партнера, но боитесь ему сказать, что именно вас раздражает? Ваши обиды выливаются в неявную месть? Если да, то вы, скорее всего, живете в соответствии с девизом межличностного

взаимодействия: «Избегай конфронтации». «Мстители», уверенные, что прямой конфликт приведет к эмоциональному одиночеству, устраивают «подпольные диверсии» против своих партнеров, а это почти всегда создает еще большие проблемы.

Чтобы измениться, возьмите новый девиз: «Вставай на свою защиту» — и поразмыслите над ним. Вы уже на полпути к цели. У вас есть здоровая способность чувствовать гнев, остается лишь научиться правильно выражать его, чтобы не навредить.

Перечитайте главу 8, научитесь использовать общение без обвинений. Потренируйтесь, отрепетируйте слова, которые скажете партнеру, когда в вас снова разгорится гнев. Так, Барбаре пришлось научиться говорить Стюарту, не обвиняя его, что она чувствует себя «эмоционально обделенной». Если уверенно и *прямо* атаковать настоящие проблемы, у вас не возникнет порыва отомстить и в отношения вернется гармония.

Барбара и Стюарт были умными людьми. Они быстро разобрались в мотивах, настраивавших их друг против друга. Было очень приятно видеть, как оба выявляют у себя недостаточно развитые навыки межличностного общения и начинают работать над их укреплением, ведь стать гармоничнее должны были и Стюарт, и Барбара. Пока жена училась «стоять за себя» и правильно выразить обоснованный гнев, муж воспитывал в себе чувствительность и умение замечать, когда его авторитарные «решения» огорчают Барбару. Когда они вместе поработали над отношениями, ситуация значительно улучшилась.

«Жертва»

Любой ярко выраженный «слабый» — кандидат в жертвы эмоционального или физического насилия. К таким людям относятся уже знакомые вам «милый слабый», «эхо» и «мститель». Они *не* мазохисты, агрессия «сильного» не доставляет им удовольствия. Но у них есть две серьезные проблемы: из-за низкой самооценки они терпят плохое обращение с собой, а их самые развитые навыки межличностного взаимодействия скорее допускают агрессивное поведение партнера, чем противодействуют ему.

Например, реакцией «милого слабого» на оскорбление будет терпение и прощение обидчика в надежде, что, если он будет достаточно милым и приятным, ситуация улучшится. Человек-«эхо» будет еще старательнее пытаться стать таким, каким его хочет видеть партнер. «Мститель»

найдет неявные способы возмездия, что будет лишь злить партнера и провоцировать его на еще большую агрессию.

Для человека-«жертвы» характерна тенденция попадать в оскорбляющие его отношения. Он и рад бы найти «хорошего» партнера, но у него ничего не получается. Есть искушение повесить на него ярлык «истинного мазохиста» — человека, который «нуждается» в наказании, — но я не думаю, что это тот случай. Люди-«жертвы» несчастны, как и любой другой на их месте. Отличаются они от большинства только тем, что детство преподавало им слишком жестокий урок.

Не то же самое

Моя клиентка Ли, привлекательная сорокалетняя женщина, офис-менеджер, дважды была замужем и оба раза столкнулась с насилием. Ее первый муж работал в спортивном магазине. Он был «очаровательный, как все они», но при этом «по-настоящему подлый, когда узнаешь его поближе». Он никогда не нападал на Ли физически, но постоянно ее унижал.

Бывали моменты, когда он просто зверел и начинал кричать. Я все делала не так. Я дура. Я «как корова». Из-за меня он не стал менеджером магазина, потому что ребенок плакал и он не мог как следует выспаться. Это очень било по самооценке.

После нескольких измен он бросил Ли с маленьким сыном и ушел к «более спортивной» коллеге.

Второй муж, торговый агент...

...казался настоящим рыцарем на белом коне, потому что взял меня с ребенком. Но у него были серьезные проблемы с алкоголем. Вдобавок, в отличие от Уоллеса, он иногда позволял себе меня ударить, но только пьяный. Я терпела его четыре года. Когда он был трезв, мне казалось, что все наладится, но такие периоды длились максимум пару дней. Когда же он начал нападать на Ричи, я ушла.

Еще через пять лет она, наконец, решилась обратиться к психотерапевту. Причиной стала депрессия: у Ли почти два года тянулся роман с женатым мужчиной, инженером на заводе, на котором она работала.

У меня не осталось иллюзий. Брок не бросит жену ради меня. Он уже не проводит со мной столько времени, сколько раньше, и я почти уверена, что он встречается с еще одной сотрудницей. Конечно, он все

отрицает, но веры ему нет. Плохо то, что я все так же его хочу. Меня приглашают на свидания другие мужчины, но это не то же самое. Вместо того чтобы оглядеться и найти себе кого-нибудь нормального, я страдаю по Броку.

Во время нашей первой беседы я выяснил, что связи с мужчинами, которые ее оскорбляли и пренебрегали ею, начались еще в старших классах. Очевидно, она увязла в самом болезненном и деструктивном типе поведения «слабых».

Детство «жертвы»

У большинства вечных «слабых» один из родителей был жестким доминирующим человеком, а другой — пассивным. Примечательна в «слабых»-«жертвах» именно *цена*, которую им приходилось платить, чтобы завоевать одобрение доминирующего родителя. Не стала исключением и Ли.

Мой отец был настоящим тираном. У него была очень тяжелая физическая работа на судовой верфи, и возвращался он обычно пьяный и злой. Мне кажется, он не сошелся с начальником, поэтому дома ему прежде всего хотелось пнуть собаку и вообще кого-нибудь. Поводы находить он умел, и всегда виноваты были все, кроме него. Даже если лопнула шина. Самое ужасное детское воспоминание — это когда он искал бутылку виски, которая, как ему казалось, где-то должна быть. Сначала он обвинил маму. Потом моя сестра что-то ему возразила и тут же за это заплатила. Он на нее набросился, один из братьев попытался его остановить и тоже получил свое. Я не выдержала и соврала, что случайно разбила бутылку. Он на меня кричал, но сказал, что я единственный порядочный человек во всем доме.

Семья Ли была не просто неблагополучной, — ее возглавлял человек, обладавший важнейшим качеством родителя «жертвы». Он был «экстернализатором», то есть человеком, приписывающим вину за события внешним факторам, другим людям, но *никогда* себе.

Ребенок, который отчаянно пытается завоевать одобрение такого «воспитателя», учится брать вину на себя. В опасном мире вечно обвиняемый маленький человек постепенно приходит к убеждению, что он действительно в чем-то виноват. Родитель — авторитетный человек и просто так обвинять не будет. Как и другие типы «слабых», эти дети привыкают к тому, что защищаться означает напрашиваться на наказание — словесное или физическое. В то же время признание вины — заслуженной или

нет — позволяет максимально приблизиться к одобрению родителя-«экстернализатора». Кроме того, признание дает отсрочку более сурового наказания. Цена одобрения в такой обстановке — признание вины.

Сложно представить, что у «жертвы» с таким тяжелым прошлым могут сформироваться какие-то сильные стороны в межличностных взаимодействиях. Часто качества лидера полностью скрыты под эмоциональным смятением от нездоровых отношений. Но стоит лишь взглянуть на результаты его общения с агрессивным родителем, чтобы увидеть, где скрывается сила и почему агрессор и жертва так легко находят друг друга.

Специальность «слабого»-«жертвы» — мастер по *разрядке обстановки*. В детстве он служил громоотводом для иррационального гнева взрывоопасного родителя. Взяв вину на себя, он умеет блокировать приступ агрессии и доказывает, что полезен рассерженному взрослому-«экстернализатору». К сожалению, сам этот поступок, дающий «жертве» ощущение собственной нужности, заставляет его думать о себе плохо и считать, что он заслуживает плохого обращения.

На межличностном круге «жертве» соответствует чрезмерно развитое чувство скромности. Она без здоровой самоуверенности ведет к недостаточному самоуважению, тенденции признания «я сам виноват». Излишне скромный ребенок верит, что он и вызывает гнев, и снимает его.

Любовь и «жертва»

Поскольку «жертвы» будто специально избегают «хороших» людей и выбирают непостоянных, агрессивных партнеров, многие психотерапевты считают их мазохистами. На первый взгляд, модель отношений Ли тоже вписывается в эту схему. Она даже признала, что во время неудачной связи с Бромом отвергала ухаживания других.

Однако, с моей точки зрения, мазохизм здесь совершенно ни при чем. Тут работает несколько других мощных факторов. Прежде всего, самооценка «жертвы» сильно занижена. Она считает себя плохим человеком и убеждена, что не заслуживает «хорошего» партнера. (Как метко выразился Граучо Маркс, «я не хочу быть членом клуба, который принимает людей вроде меня».) «Жертве» не хватает уверенности в себе, что сильно ослабляет ее притягательность, и «хорошие» кандидаты это чувствуют.

Другой фактор начинает действовать во время поиска романтического партнера и хорошо сочетается с ловушкой страсти. «Экстернализатор», обвиняющий окружающих и ищущий, на кого свалить свои проблемы,

умеет казаться очаровательным и интересным, когда находит нужного ему партнера. Он умеет себя преподнести, поскольку обычно ему есть что скрывать, а это делает его весьма соблазнительным для уставшего от эмоциональных фейерверков «слабого». Но на самом деле «экстернализатору» нужен человек, который будет покорно сносить его злость и раздражение. Ловушка страсти отлично вписывается в данную схему, поскольку «жертва» чувствует, что не может контролировать неуравновешенного партнера, и его боль окрашивается страстью. Это может вызывать трагическую зависимость.

Рецепт гармонии

Если в ваших взаимоотношениях присутствует агрессия, я настоятельно рекомендую вам немедленно обратиться за помощью к специалисту. С несбалансированными отношениями достаточно сложно справиться, даже когда ее нет. Однако когда она присутствует, страх и реальная опасность дают ощущение безвыходности. Уверяю вас, вариантов гораздо больше, чем вы можете себе представить. Хороший психотерапевт поможет вам увидеть их и воспользоваться ими.

Если вы не уверены, можно ли считать ситуацию агрессивной, спросите надежного друга, родственника или врача. Или попробуйте выполнить упражнение, которое поможет вам быть объективнее: представьте, как вы отреагируете, если в такие же обстоятельства попадет другой человек? Вам не покажется, что он мирится слишком со многим? Если это важный для вас человек, не станете ли вы беспокоиться о нем? Или, может быть, посоветуете разорвать отношения? Если да, пора действовать.

Если вы неоднократно попадали в положение «жертвы», самое время пересмотреть свой подход к взаимоотношениям.

Во-первых, будьте осторожны с красавцами-Ромео, которые кружат вам голову своими непредсказуемыми поступками. Такие мужчины выглядят очень романтичными, но, как я расскажу в следующей главе, им часто не хватает таких навыков межличностного общения, как чувствительность и скромность. Первое опьянение страстью, которую внушает такой человек, не должно быть единственным поводом для отношений. Более того, страсть не оправдывает безграничное терпение, с которым вы переносите пренебрежение и агрессию. Влечение, которое вы испытываете из-за невозможности повлиять на агрессивного партнера, — опасный побочный эффект ловушки страсти.

Во-вторых, дайте шанс хорошему человеку. Сначала и он может показаться вам «неправильным», так как, по вашему убеждению, вы не заслуживаете хорошего отношения. У вас может возникнуть ощущение, что он не замечает в вас самого лучшего. Но проведенное вместе время позволит вам почувствовать себя с ним уютно и начать обретать новые способности к межличностному общению.

Когда в ваших отношениях появятся признаки агрессии, оспорьте девиз, который усвоили в детстве: «*Я всегда виноват*». Из-за него вы убеждены, что сами виноваты в жестоком обращении и сами должны стараться исправить отношения. Если это не получается, значит, наверное, вы заслужили плохое обращение. Жизнь в соответствии с этим девизом *позволяет* вашему партнеру проявлять агрессию и заставляет вас хуже к себе относиться.

Поэтому вам *совершенно необходимо* заменить старый девиз на новый: «*Я заслуживаю любви и уважения, как любой другой человек*». Он поможет вам повысить самооценку и избавит от самообвиняющих моделей поведения. Новый девиз проведет черту, которую нельзя переступить партнеру, и покажет, нужно ли завершить отношения, и если да, то когда это лучше сделать.

Во время сеансов психотерапии Ли научилась сочувствовать себе, бороться со склонностью обвинять себя во всех бедах и выявлять эмоциональный дисбаланс.

Узнав о ловушке страсти, она поняла, почему «плохие» парни казались ей привлекательнее, чем «хорошие», и почему эта привлекательность имела столь высокую цену. Через несколько недель занятий, планирования и репетиций она решила, что пришло время серьезно поговорить с Броком. Когда он снова предложил «встретиться», она применила метод общения без обвинений и заявила ему, что между ними все кончено. Она прямо сказала, что их роман не отвечает ее потребностям, и, несмотря на его протесты, осталась при своем мнении.

Потом она признавалась: «Это был один из самых сложных моментов в моей жизни. Но защищать себя — прекрасное чувство».

Через несколько месяцев Ли встретила достойного мужчину и начала с ним встречаться. Для нее действительно было немного необычно, что романтические чувства развиваются медленно. «Я привыкла к вспышке сильной страсти, а на этот раз ощущения более осмысленные. Значит ли это, что я начинаю себе нравиться?»

Глава 14

Личность «сильного»

Учитесь быть уязвимым

У очень «сильных» личностей много проявлений. Они бывают суровыми и авторитарными, холодными и отчужденными, агрессивными и даже прибегают к оскорблениям. Они могут начать отношения быстро и страстно, а потом оставить смущенного партнера в положении «слабого». Иногда таким людям противна сама мысль об эмоциональной близости с другим человеком. Иногда они настолько поглощены достижением своих личных целей, что у них остается слишком мало эмоциональных резервов для тесных отношений с кем-то.

У многих людей, длительное время находившихся в позиции «сильного» (как и у «слабых»), было трудное детство. Но вместо того чтобы уступать требовательному родителю, они сопротивлялись и отдалялись. Одни эмоционально вооружались и отражали удары, другие усваивали, что уязвимость — это плохо. Их всех объединяют развитые навыки межличностного общения, которые в любовной жизни подталкивают к разделению и контролю.

«Диктатор»

«Диктатор» — прирожденный лидер. Он ведет упорядоченную и дисциплинированную жизнь, гордясь своей рациональностью. Жизнь для него черно-белая: можно поступать либо правильно, либо неправильно, и он образец правильного подхода. Обычно такие люди занимают руководящие должности или имеют собственный бизнес. Им нравится сталкиваться со сложными, неоднозначными ситуациями и принимать неординарные решения. Обычно «диктаторы» достигают больших

карьерных высот и воспринимают свои материальные успехи как доказательство, что они все делают правильно.

Авторитарные личности убеждены, что существуют только две категории, на которые делятся люди, — сильные и слабые. Варианты их межличностного поведения определены не менее четко: слабых следует контролировать, а сильных — превзойти.

Потенциально деликатные проблемы

Когда я думаю об авторитарных людях, мне вспоминается мой бывший клиент Маршалл. В свои пятьдесят пять лет он занимал пост директора крупного медицинского центра. Его не особенно любили, зато он заслужил уважение своими лидерскими и управленческими способностями. Маршалл ценил внешние проявления успеха. Идеально подогнанный костюм и сияющий черный «мерседес» были яркими тому примерами. Он гордился консервативными взглядами, которые, как ему казалось, обеспечили его возвышение. В обществе он вел себя немного чопорно и грубовато-весело. Так, на нашем первом сеансе он, пытаясь разрядить обстановку, заявил мне: «Неудивительно, что ваш бизнес процветает, — при таком количестве придурков, о которых я все время читаю в газетах!»

Маршалл двадцать пять лет был женат на Сьюзен, и у них трое детей: двое уже учились в колледже, а дочь перешла в старшие классы. Маршалл любил, чтобы и на работе, и дома все было идеально. Жену он хвалил за безупречное ведение хозяйства, социально правильное участие в общественной жизни и полное послушание. Дети ходили в частные школы, у них были свои обязанности, и ожидалось, что они не будут попадать в неприятности. Высокие требования Маршалла были всем известны. При необходимости он не стеснялся применять наказание.

Такие люди, как Маршалл, редко посещают психотерапевтов. Психотерапия требует от клиентов готовности принять помощь, способности ощущать свою уязвимость и склонности к самоанализу, признанию своих слабостей и ошибок. Но в мире «диктатора» нет места для эмоциональных драм, поэтому он всеми силами старается их избежать. Маршалл никогда не попал бы ко мне, если бы не личная трагедия.

За три месяца до нашей первой встречи Маршалл обнаружил свою дочь-старшекласницу на полу бассейна. Она умерла от передозировки наркотиков. За неделю до этого он принял волевое решение, которое, как ему казалось, предотвратило «возможные неприятности в будущем». Его

дочь неожиданно забеременела, и он настоял, чтобы она ушла из школы и уехала к тете в Огайо вплоть до рождения ребенка. Теперь у него перед глазами постоянно стояла погибшая дочь, а вся его семья, в том числе всегда послушная жена, восстала против него.

Детство «диктатора»

«Диктатор» растет в семье, где жестко следуют традиционным гендерным ролям. Обычно его отец авторитарен, и его презрение к эмоциям «слабых» передается сыну. Вот как Маршалл описывает свое воспитание:

Наш дом был похож на тренировочный лагерь для новобранцев. Если мы не поступали в строгом соответствии с указаниями отца, в дело вступал ремень. Никакого озорства! Я бы не назвал отца злым человеком. На самом деле, возможно, он даже нами гордился. Но мы знали, что переступить черту нельзя. Я помню, как однажды, когда мне было четыре года, разобрал фонарик и отец побил меня. Я разревелся. Он приказал мне прекратить плач и вести себя как взрослый мужчина, иначе я получу урок на всю жизнь. И я получил: по-моему, это был единственный раз, когда меня избили до синяков. Не стоит говорить, что я научился поступать так же, как он. Но вы знаете, думаю, его методы воспитания во многом были правильные. И мы, в отличие от сегодняшних детей, очень рано учились отвечать за свои поступки.

В детстве «диктатора» отталкивают и наказывают каждый раз, когда он дает слабину. Вскоре он начинает понимать, что его ценность измеряется в достижениях, которые намечают для него родители. Жалобам, слезам и другим «нежностям» в его жизни просто нет места.

Личная цель «диктатора» — стать «героем». В детских играх его фантазии вращаются вокруг военных походов, в школе он стремится быть лучшим в учебе и спорте. Во взрослой жизни его «героизм» измеряется заработанными благополучием и престижем. Социолог Уоррен Фаррелл писал, что традиционный мужчина запрограммирован быть «объектом успеха», так же как женщин учат быть «сексуальными объектами». Цена этой погони за достижениями — эмоциональное разьединение.

Одобрив отцовские методы воспитания, Маршалл умолк. Он впал в типичный для него режим мышления — «я всегда прав». Но теперь его жесткая позиция сталкивалась с образом умершей дочери. Избавиться от него не получалось.

Любовь и «диктатор»

Почти все люди в юности хотя бы раз переживают сокрушительную любовную неудачу и восстанавливаются после нее. В определенном смысле «диктатор» не восстанавливается никогда. Юношеское потрясение рушит основы его представления о себе как об «объекте успеха», превращая в раненого неудачника. Начиная с этого момента «диктатор» избегает женщин, равных ему по статусу, привлекательности и силе эго. Сильные женщины его нервируют. Чтобы нейтрализовать свой страх, он их высмеивает и критикует: они для него «стервы», а все остальные — «слабые бабы». Подсознательно «диктатор» ищет связи лишь с теми женщинами, которых может уверенно контролировать. Обычно за «диктаторов» выходят замуж девушки, явно склонные к положению «слабого» и готовые заниматься домом или работать на менее статусных должностях, чем муж. Жена и семья — важная часть жизненной стратегии успеха «диктатора». Возможно, не испытывая к жене сильной страсти, он ценит ее, если она укрепляет его самооценку и успех в обществе.

Сюзен, жена Маршала, идеально соответствовала этим требованиям. Ее родители были более статусными членами общества, чем его собственные, и данный факт подчеркивал его положение. Кроме того, Сюзен представляла собой образец «милого слабого». Однако самоубийство дочери вынудило ее расправить плечи, и Маршаллу пришлось почувствовать ее гнев. Стабильный дисбаланс в их браке обратился в хаос.

Рецепт гармонии

Уверенность «диктатора» в своей правоте может пошатнуть только сокрушительный психологический или финансовый удар. Такое событие может даже сломить его. Навыки межличностного взаимодействия, способные помочь ему выйти из жизненного кризиса, у авторитарных личностей развиты удручающе слабо. «Диктатор» просто не умеет ослаблять бдительность, проявлять эмоциональную боль, принимать помощь от кого-то. Он, как дуб из притчи, — сопротивляется, но не гнется, поэтому буря может вырвать его с корнем, пощадив более слабую иву. Неудивительно, что мужчины ближе к шестидесяти, впервые перенесшие неудачу, принадлежат к группе высокого риска самоубийства.

Маршалл не мог объяснить себе суицид дочери и отмахнуться от страшной душевной боли. На этот раз ему не на кого было списать

трагедию. Стресс еще сильнее заставлял Маршалла полагаться на лидерство — его главную силу в межличностных взаимодействиях. Он делал отчаянные попытки демонстрировать эту силу: яростно спорил дома со Сьюзен об организации похорон, по мелочам срывался в офисе на подчиненных. Когда жена поставила ему ультиматум: «Сделай с собой что-нибудь, или между нами все кончено», это оказалось последним ударом по уверенности Маршалла в себе. Впервые за всю взрослую жизнь он разрыдался и, послушавшись Сьюзен, отправился к психотерапевту.

При склонности к авторитаризму я призываю вас применить свои сильные навыки рационального мышления. Исследуйте модели своих отношений и посмотрите, как они связаны с вашим стилем взаимодействия с людьми. Девиз межличностных отношений, который вы выучили в детстве: «*Я всегда прав*», отнял у вас «подушку безопасности» — возможность ошибаться. Вы принуждаете членов семьи, не согласных с вашими требованиями, прибегать к крайним мерам — бунтовать, мстить, наказывать себя (дочь Маршалла соединила все три способа). Их стрессовые реакции будут заставлять вас в еще большей мере полагаться на свои управленческие навыки топ-менеджера. Ваша проблема — постоянный страх потерять контроль над ситуацией. Как позже сказал Маршалл, «семейные битвы выигрывал я, а войну проиграли мы все».

Вы будете гораздо лучшим лидером, если научитесь гибкости и сопереживанию. Когда бы вы ни почувствовали внешнюю угрозу или чужой контроль, повторяйте про себя новый лозунг: «*Иногда поражение приносит победу*». Во время сеанса Маршалл разрыдался, наконец признав невыносимую правду: если бы он не ставил дочери ультиматум, а попытался ее выслушать и понять, то трагедия, скорее всего, не произошла бы. Острая фаза душевных страданий стала проходить лишь через несколько месяцев. Хотя Маршалл, наверное, уже никогда не освободится от чувства вины и утраты, он осознал, что даже из такого ужасающего потрясения можно извлечь что-то позитивное. Смерть дочери преобразила его.

В своем медицинском центре Маршалл открыл программу по профилактике суицидов и вместе со Сьюзен вступил в родительскую группу. Дома он стал активно поддерживать детей-студентов и во всем советоваться с женой — начиная с планов на ужин и заканчивая проблемами медицинского центра. Его лидерские качества, уравновешенные состраданием, стали более человечны.

«Экстремал»

«Экстремал» живет ради риска. Когда жизнь становится слишком спокойной и предсказуемой, скука гонит его на поиски новых опасностей и острых ощущений. Он агрессивно состязается, поскольку соревнование для него — стимулятор; нуждается в больших дозах адреналина, чтобы действовать оптимально; его занятия отражают потребность в биохимическом возбуждении. Из таких людей получаются гонимки, скалолазы, летчики. Они спортсмены, лучше всего действующие на грани человеческих возможностей. «Экстремала» привлекают военная служба, политика, большие финансы, правоохранительные органы и криминал, сексуальные победы.

Сексуальные приключения

Фрэнк, муж Джинни и следователь в полиции, по своей натуре был именно «экстремалом». Во время индивидуального сеанса я спросил его, почему он выбрал себе такую профессию. В его ответе была доля иронии.

Потому что я обожаю возбуждение и драматизм. На любой другой работе я бы умер от скуки. В полиции ты не сидишь целыми днями в офисе. Приходится иметь дело с преступниками, встречаться с разными людьми. Лично мне особенно нравятся «девушки в беде».

Как и другие «экстремалы», Фрэнк «щекотал» свои эмоции с помощью секса. Неудивительно, что стабильный моногамный брак не входил в число его приоритетов. Как только отношения становились рутинными, зов новых сексуальных связей оказывался для него непреодолимым.

Детство «экстремала»

Постоянное стремление к новым стимулам может проявиться у человека в раннем детстве, что указывает на генетическую составляющую данного явления. Мужчин очень рано начинают готовить к гендерной роли «героя», поэтому вполне понятно, почему среди «экстремалов» их гораздо больше, чем женщин. Вполне вероятно, что свою роль в этом играют мужские гормоны. Кроме того, к озорству, безрассудству

и состязательности подталкивают некоторые детские переживания. У Фрэнка было несколько таких событий.

Моя мама была в разводе, и ей приходилось много работать. Мы с братьями были сущим наказанием для нашей хорошей и любящей матери. Я рос дерзким, независимым парнем, много гулял (можно сказать, что меня воспитала улица). Мы считали себя очень крутыми и периодически попадали в небольшие неприятности, но тем не менее. Однако в глазах моей мамы я просто не мог сделать ничего плохого... Она всегда верила только мне. Скажем так, мне сошло бы с рук все что угодно.

Эмоционально нуждающийся родитель иногда слеп в своей любви, и ребенок, придя к убеждению, что ему на самом деле дозволено все, беззаботно попадает в экстремальные ситуации. При этом его уверенность не всегда уравновешена нормальной скромностью и чувствительностью, из-за чего неумное стремление соревноваться порой нарушает эмоциональные границы других людей. Впоследствии привычка доводить до крайности ситуацию и окружающих превращается в жизненную необходимость.

Иногда «экстремалы» вырастают из избалованных детей, чьи родители имеют возможность щедро осыпать их материальными благами. Однако с умением дать ребенку почувствовать свою любовь и понимание у них гораздо хуже. Порой заигрывание детей с опасностью обуславливается сильным гневом. «Экстремалы» согласятся, что мир их детства в сущности был враждебным и не давал им поддержки. Скромность, робость и эмоциональная чувствительность — помехи в таком мире, и приспособляющийся к жизни ребенок учится глубже прятать эти качества своей личности. Вопрос только в том, кто вырастет из жесткого, идущего на риск ребенка — друг или враг общества.

Любовь и «экстремал»

«Экстремал» ухаживает с удовольствием. Многие из нас с трудом выносят лихорадку новой любви, а «экстремал» ею наслаждается. Он живет ради тех эмоций, которые ощущает в период ухаживания: тут и неопределенность, и вызов, и риск, и новизна, и удовольствие. Он чувствует себя живым и уверенным в своих силах. Женщине, которая оказалась в центре его внимания, трудно устоять. Сердце подсказывает ей, что это будет запоминающийся роман.

Вот как Фрэнк описывал прилив эмоций, охватывавший его каждый раз, когда он обращал внимание на привлекательную женщину:

Трудно описать чувство, когда видишь прекрасную женщину и понимаешь, что она должна быть твоей. Прежде всего смотришь ей на палец — за мужем ли она или нет? Если да, отлично! Это вызов. Если нет, тоже сойдет, но здесь надо соблюдать осторожность. Сначала ты поглощен расследованием дела, и вдруг — маленький сюрприз: мимоходом говоришь ей, что она великолепна. Делаешь это так, чтобы она сомневалась, ты ли это сказал. Через несколько дней еще больше энергии на расследование и еще одна наживка. Может быть, легкое, будто случайное, прикосновение. А в следующий раз ты сталкиваешься с ней вплотную. Она сама тебя ищет, но пытается изображать холодность. Теперь ты просто сгораешь от желания. И начинается игра, азарт. Это самое лучшее. Иногда я приглашаю ее на обед или на чашку кофе, а иногда говорю сразу о своих намерениях. Знаете, что женщины больше всего хотят услышать? «Ты мне нужна». Вы себе не представляете, как здорово после работы устроить ей экскурсию в комнату с ксероксом. [Смеется.]

Поскольку «экстремалы» очень уверены в себе, независимы и не поддаются контролю — другими словами, восхитительны, — партнеры часто безумно влюбляются в них. Но, как только страсть начинает идти на убыль, «экстремал» предсказуемо тянется к новому сексуальному объекту. Такое поведение нельзя назвать боязнью серьезных отношений, поскольку искатель приключений просто не представляет себе жизнь без романтических целей. Его жажда возбуждения и новизны превосходит потребность в близости и безопасности, и это почти гарантирует, что он постоянно будет занимать позицию «сильного» в ловушке страсти.

Как и Фрэнк, большинство «экстремалов» вступают в брак (некоторые неоднократно). На них тоже давит общество, и они хотят иметь детей и гарантированную женскую ласку. Нередко «экстремала» заставляет жениться опасная ситуация, связанная с его рискованным поведением. Вспомните, что Джинни была физиотерапевтом Фрэнка после аварии на мотоцикле. Но когда «экстремалу» становится слишком уютно, неверность почти неизбежна. Людям, которые привычно занимают позицию «слабого» (Джинни), остается только терпеть такое положение вещей.

Рецепт гармонии

Сначала «экстремалу» следует похвалить себя за свои сильные стороны: здоровую самоуверенность, независимость, обаяние, состязательность, чувство юмора и естественность. Однако эти же привлекательные качества загоняют его в ловушку деструктивных моделей поведения. Подход к жизни, практикуемый «экстремалами», приносит успех не бесконечно, после провала возникает личностный коллапс, а за ним обычно следует депрессия. Более того, рискуя в сексе, «экстремал» играет в русскую рулетку.

Возможно, это покажется странным, но «экстремал» страдает в основном из-за недостаточно развитого чувства скромности. Скромность — важный инструмент межличностного общения, который связывает человека с социумом. Нескромные люди обычно думают, что они в определенном смысле «выше закона»: их потребности стоят на первом месте; они далеко не всегда считаются с тем, что их удовольствия могут обижать других. Скромность помогает оценивать уместность и неуместность, порядочность и оскорбительность поступков. Люди, которым недостает скромности, живут в соответствии с девизом: «*Мне все дозволено*». Приняв его, они рискуют потерять все.

«Экстремал» обычно знает, что «идет по канату» и в любой момент может сорваться. Но вспомните, что именно опасность манит его. Он будет постоянно ставить на карту все, надеясь сорвать банк и окупить риск.

«Подвиги» экстремала порой приводят к катастрофе. Когда супруг, которому он наконец надоедает, заявляет: «Все, с меня хватит» — и уходит, пораженный «экстремал» осознает свою опустошенность. Обаяние и отвага, которые приносили ему такой успех вне семьи, сменяются депрессией.

В работе с «экстремалами» всегда возникает дилемма. То, что придает их жизни смысл (особенно сексуальные приключения), очень сильно оскорбляет и ранит близких им людей. Советовать «экстремалу» проявлять сдержанность бесполезно — это лишь усиливает его тягу к риску и возбуждению. Мой подход — говорить о проблеме прямо и апеллировать к свободной воле клиентов-«экстремалов», а не к их эмоциям. Проще говоря, я предоставляю *им самим* право выбирать между коротким наслаждением и продолжительным комфортом.

Если вы чувствуете тягу к неверности или другому риску, который причинит боль и страдание другим, обдумайте новый девиз: *«Иногда я забываю, как много могу потерять»*. Когда вас привлекают мимолетные удовольствия, помните о постоянных, от которых придется отказаться. Этот девиз относится не только к любовным отношениям, но и, например, к алкоголю, наркотикам, азартным играм.

Фрэнк честно признался, что не знает, сможет ли навсегда покончить с привычкой к распутному поведению. Но еще он сказал, что мысль ранить и потерять свою жену и детей — классическое «последнее предупреждение экстремалу» — полностью изменила его приоритеты и уме-рила тягу к сексуальным победам на стороне. Он стал проводить больше времени дома и с удивлением обнаружил, что ему это нравится. Мне было понятно, что свою роль сыграли попытки Джинни приобрести навыки «сильного» партнера. Она больше не смотрела сквозь пальцы на его подвиги и не поощряла их услужливым милым поведением. Отношения пары вошли в более гармоничную фазу, и оба супруга получали эмоциональные плюсы.

«Одиночка»

Наверное (как и у всех), в школе у вас была пара-другая одноклассников, которые не вписывались в компанию. Они и не пытались. Казалось, у них свой особый путь, и социальные группировки им просто безразличны. Часто они полностью отдавались своим интересам. Иногда они нонконформисты, возможно, немного «ботаники». «Одиночки» из моего класса стали хорошими профессионалами: мальчик — пианистом, а девочка — микробиологом.

Действительно, в рядах «одиночек» вы найдете художников, музыкантов, писателей. Еще к ним относятся люди, работа которых предполагает минимум социальных контактов: лесники, архивариусы, фермеры, лаборанты, дальнобойщики. История науки полна крупных прорывов, совершенных учеными, работавшими в одиночку иногда много лет подряд.

Джонатан, возлюбленный Деборы, был как раз «одиночкой», и его индивидуальные особенности еще больше укрепились после болезненного развода. Случайные связи, как правило, были редкими и немногочисленными. «Меня сложно назвать Казановой», — улыбнулся он. Я спросил, как он любит проводить время.

Я читаю, слушаю музыку, хожу по книжным магазинам и любимым кафе, атмосфера которых мне нравится. Люблю книги по философии и истории, джаз, классическую музыку. У меня есть дорогой домашний кинотеатр с невероятным качеством звука. Летом стараюсь пару недель проводить в путешествиях. Еще я занимаюсь домом и работаю в саду, сейчас как раз делаю его в японском стиле. У меня есть несколько друзей, я вижу с ними раз в две недели. Мне нравится быть хозяином своего времени. Честно говоря, я неплохо живу.

Я спросил, не кажется ли ему, что чего-то не хватает. Он ответил: «Иногда есть такое ощущение».

Детство «одиночки»

Думаю, люди склонны считать «одиночек» просто «такими, какие они есть» из-за врожденной интровертности и застенчивости. Когда «одиночка» еще и творческая личность, легко поверить, что «отшельником» его сделал неординарный склад ума. Вероятно, мы все обладаем врожденной предрасположенностью к развитию тех или иных индивидуальных качеств, но я собрал слишком много надежных данных, чтобы не полагаться целиком на это объяснение. Существуют доказательства, что большинство «одиночек» психологически «обожглись» в детстве. Джонатан — точно.

Мой отец был алкоголиком, и я никогда не знал, как он себя поведет. Иногда он бывал веселым, но обычно — просто пьяным, злым и жестоким. Он кричал на меня вообще без повода. Не знаю, почему именно я всегда должен был это терпеть. На сестру и маму он почему-то никогда не кричал. Больше всего меня обижало поведение мамы: она просто сидела и делала вид, что так и должно быть. Время от времени я чувствовал, что с меня хватит, и кричал на отца в ответ. Это всегда было ошибкой. Тогда он бил меня, а он был сильный. Единственным безопасным местом была моя комната. Я всегда любил мастерить что-нибудь и уже лет в восемь сделал на двери засов.

«Одиночка»-ребенок испытывает естественный гнев на то, что семья эмоционально отталкивает его. Это нормально. Однако, в отличие от большинства «сильных» типов поведения, *он считает, что у него нет права на гнев*. Единственный из детей, лишенный родительской любви, ребенок предсказуемо начинает чувствовать виноватым себя, хотя бы отчасти. В сущности, «одиночка» выбирает адаптивный стиль «сильного», поскольку чувствует себя очень уязвимым — как «слабый». Вместо того

чтобы использовать стратегии лидера, «одиночка» отстраняется, пытается так контролировать ситуацию. У него формируется подсознательная уверенность, что безопаснее держаться от людей подальше. Из-за отчужденного стиля межличностного общения он редко ищет эмоциональной близости с другими и сам предлагает ее. Его поведение отражает вынесенный из детства печальный урок: «Когда ты сходишься с людьми, они тебя обижают и отталкивают».

Тяжелее всего некоторые «одиночки» переживают изоляцию сверстников. Им не с кем играть во дворе, над ними жестоко смеются, прогоняют. Но даже такие дети обычно не получают дома эмоциональной поддержки, которая могла бы поднять их самооценку.

Многих «одиночек» воспитывали непредсказуемые и непоследовательные родители. Джонатан, например, никогда не знал, когда отец в очередной раз сорвется на него. Чтобы выжить в таких условиях, он был вынужден полагаться на *осторожность* — *навык межличностного взаимодействия*, который в своей крайней форме превращается в недоверие. Джонатан рос сверхдотельным ребенком, чутким к малейшим признакам приближающегося взрыва. Как только он замечал, что челюстные мышцы отца дергаются, он старался как можно тише и быстрее ускользнуть из комнаты.

Чтобы облегчить боль, многие отверженные дети фантазируют о блестящей карьере, жизненных достижениях, которые обеспечат им любовь и поощрение. Иногда ребенку-«одиночке» удается направить свой гнев на достижение высоких целей, и его мечты сбываются.

Любовь и «одиночка»

«Одиночка» чувствует, что его тянет в разные стороны. Одиночество и сексуальные потребности подталкивают его к романтическим связям, а глубоко укоренившаяся боязнь сближения и новых страданий удерживает от общения. Он достигает компромисса, выбрав пассивную стратегию межличностного общения. Обычно «одиночка» просто выжидает и позволяет потенциальным партнерам сделать первый ход. Возникающая в результате отстраненность позволяет ему начать отношения с более сильной эмоциональной позиции, намеренно отдавая меньше, чем партнер. К сожалению, такое поведение часто приносит обратный результат. Джонатан описывает случай, который иллюстрирует распространенную модель поведения «одиночек».

Два раза в неделю я занимаюсь бегом. Знаете, когда выходишь из дома, всегда попадаются несколько знакомых лиц. Одна девушка, отличная бегунья, вела себя очень дружелюбно, и я стал интересоваться ею. Как-то она, слегка заигрывая, намекнула, что иногда можно вместе попить кофе. Мне было приятно, но я повел себя сдержанно и не проявил особого энтузиазма. В общем, так продолжалось примерно две недели. Потом наконец я собрался с духом, чтобы ее пригласить. Но, представляете, как назло именно в этот день она начала бегать с каким-то парнем. Я испытал чувство провала по своей вине и... облегчение...

Когда девушка потянулась к Джонатану, он инстинктивно отшатнулся. Она, скорее всего, интерпретировала его отстраненность как отказ и решила поискать другого кандидата. Джонатана же задело, что она сблизилась с другим. Для него данный случай послужил лишним доказательством собственной уязвимости и мудрости одиночества.

Когда «одиночка» все-таки решается на любовную связь, им руководят очень сильные потребности и часто некое событие, недавно поднявшее его самооценку. Когда Джонатан встретился с Деборой, он почти год не имел спутницы жизни и как раз в то время заключил крупнейший строительный контракт в своей карьере. Дебора показалась ему родственной душой. Однако не забывайте, что он несколько недель воздерживался от секса с ней. Джонатан безумно влюбился в Дебору, но сигналы о сближении, которые он посылал ей, были неоднозначны. Даже мощные силы периода ухаживания не смогли ослабить его защитный рефлекс.

Дебора не могла пробиться сквозь скорлупу Джонатана и уже начинала нервничать. Подчиняясь движущим силам ловушки страсти и своей выраженной склонности к роли женщины-«эхо», она слишком приблизилась к нему. К тому времени Джонатан уже понимал, что Дебора могла бы стать для него безопасным, верным партнером. Но теперь его обуял новый страх: эмоциональная клаустрофобия. Деборы было слишком много. Эта реакция «слабого» партнера не только охладила его чувство к ней, но и многократно усилила первобытный ужас «одиночки» — лишиться частной жизни и контроля над своими временем и занятиями.

Рецепт гармонии

Если вы отождествляете себя с «одиночкой», то прежде всего признайте, что потребность в уединении оправданна и важна. Вам есть чем заняться для расширения своих навыков межличностного общения, которых сейчас, вероятно, недостаточно.

Возможно, ваша обособленная жизнь оказалась в определенном смысле слишком успешной. В одиночку вы можете заниматься многими приятными вещами и чувствовать себя в безопасности вдали от эмоциональных проблем. Однако все, кроме самых убежденных «одиночек», приходят к мысли, что они по меньшей мере находятся в плену своего уединения. Придерживаясь девиза межличностного общения, который защищал их в детстве: *«Никогда не сближайся с людьми»*, они держат себя в эмоциональном изгнании.

Большинство «одиночек» считают, что их потребность в личном пространстве оправданна. Поэтому теперь я прошу вас принять естественное, здоровое, биологически мотивированное желание разделить часть вашей жизни с другим человеком. Если изоляция затянется, милая вашему сердцу свобода может омрачиться депрессией, обычным следствием одиночества. Кроме того, по статистике у людей вашего типа чаще бывают проблемы со здоровьем.

«Одиночке» лучше всего подошел бы партнер, который мало требует эмоционально: в сущности, такой же «одиночка», как и он сам. Но такие партнеры — редкость. Для женщин в целом не характерны страхи перед эмоциональным риском, и они не разделяют подобные поведенческие модели.

Если склонность к уединению создает вам проблемы, то главный новый навык, который необходимо освоить, — общение. Скажите своему партнеру, что уединение доставляет вам радость. Открыв ему свою потребность в сдержанности, вы парадоксальным образом углубите свою связь с ним. Кроме того, ваша откровенность поможет ему не перепутать сдержанность с отказом.

Далее заведите разговор о моделях поведения, которые повредили вашим прошлым отношениям. Не вдаваясь в болезненные детали, обязательно подчеркните, что вашу отстраненность часто неправильно воспринимают как нежелание общаться. Объясните, что из-за этого люди часто отдаляются, а вас такая реакция еще сильнее настораживает. Кроме того, не забудьте упомянуть, что, когда в ответ на вашу сдержанность на вас начинают давить, это только усиливает ваше желание исчезнуть. Затем спросите партнера, какой степени близости он хочет, и попробуйте определить, будет ли его желание вступать в противоречие с вашей потребностью в личном пространстве.

Ожидания партнеров не обязательно должны идеально совпадать, но, если ваши представления об интимности различаются, надо вести себя осторожнее, чтобы не привести в действие ловушку страсти. И, как всегда, общение и переговоры — ключ к поиску модели отношений, которой будут довольны обе стороны. Я регулярно работаю с парами, имеющими неодинаковую потребность в интимной близости, и многим удается отыскать компромисс.

Когда вы почувствуете порыв бежать от своего партнера (а время от времени такое случается со всеми), противопоставьте этому импульсу свой новый девиз: *«Мне тоже нужна близость»*. Такой подход поможет вам сбалансировать потребности «одиночки» нормальным желанием соединиться с людьми и идти на эмоциональный риск.

Иногда кажется, что вы договорились обо всем до последней запятой, но на практике один из партнеров (или даже оба сразу) чувствует, что его эмоционально обделяют. Наверное, это станет ключевой проблемой для судьбы ваших отношений, но вы по крайней мере будете открыты и честны со своим партнером. Вам не придется внезапно бежать, как Джонатану.

Как и большинство «сильных», «одиночки» получают колоссальную помощь от психотерапии, но они редко ею пользуются. Недоверие, боязнь раскрыться и поступиться приватностью — все те черты, которые не дают им соединиться с другими, — делают психотерапию малопривлекательной перспективой. Как ни странно, именно эти проблемы очень хорошо исцеляются методиками, которые безоговорочно принимают личность пациента. Я призываю вас подумать над обращением к специалисту, особенно если вы остро чувствуете одиночество и изоляцию.

«Каратель»

Многие годы я вел сеансы групповой психотерапии в медицинском центре для ветеранов Вьетнама. Одним из моих пациентов был тридцатидвухлетний мужчина по имени Боб. Он рос в маленьком поселке в центральной Калифорнии. Юность прошла довольно бурно, он много дрался, но по местным стандартам считался нормальным здоровым парнем. Вообще говоря, он был даже довольно популярным: играл в американский футбол, занимался реслингом, а его постоянная подруга была чирлидером.

Боб окончил школу в самый разгар вьетнамской войны. Его отец был морским пехотинцем, все друзья шли в армию, поэтому мысль избежать призыва даже не пришла ему в голову.

На второй день после прилета во Вьетнам погиб его лучший друг. После этого Боб, по его собственному признанию, как будто оцепенел. За девять месяцев командировки он ожесточился еще больше, что помогало ему пережить ужасы войны. По его оценкам, он убил больше тридцати вьетконговцев. В бою у одной деревни погибло несколько его боевых товарищей. Боб превратился в «берсерка». Он стрелял из пулемета, швырял гранаты, убил двух женщин и даже ребенка. Конец безумию положил осколок шрапнели. У Боба был распорот живот, и после госпиталя его комиссовали.

Дома он попытался вернуться к нормальной мирной жизни и устроился работать механиком. Его школьная любовь успела выйти замуж и уехать, но он женился на Кейт, девушке, которая давно его любила. У них родилось двое мальчиков. Однако Боб все делал автоматически и чувствовал себя чужим в родном городе.

Изнутри меня разъедала ядовитая горечь. Сначала я пытался заглушить ее спиртным — каждый вечер ящик пива. Но стало только хуже. Вы знаете — ночные кошмары и тому подобное. Я начал проводить время в барах, потом включился в травлю хиппи. Ну, знаете, тех ребят, которые обвиняли нас, ветеранов, в этой войне. Я надевал старую каску морского пехотинца и, услышав малейший намек на эту тему, бил придурка. Но самое ужасное творилось дома: я во всем обвинял Кейт, являлся домой пьяным и давал ей пощечины без всякого повода. Хуже всего, что она просто терпела. А чем больше она терпела, тем больше я портил ей жизнь.

Боб угодил в порочный круг модели поведения, называемой «каратель». Агрессию, без которой невозможно было выжить во вьетнамском аду, не удалось выключить после возвращения на родину.

Однажды, придя домой ночью, Боб обнаружил, что Кейт, мальчики и все имущество исчезли. Не было даже записки. В пьяном угаре он перевернул все вверх дном, а потом начал ездить по городу на машине и стрелять в воздух. Его арестовали за нарушение общественного порядка — это был уже четвертый его арест по данной статье. На сей раз судья поставил ему ультиматум: полгода тюрьмы или лечение в центре для ветеранов.

Детство «карателя»

Большинство «карателей» в критический период своей юности и взросления познакомились с жестоким насилием. Воспитатели Боба постоянно внушали ему, что «мужчина должен быть сильным», и у него сформировался такой навык межличностного взаимодействия, как агрессивность. Однако любовь в его семье тоже была.

Хрупкое равновесие между гневом и нежностью нарушила война во Вьетнаме. Боб попал на нее на важнейшем этапе своей жизни — окончательном взрослении подростков. От успешного завершения этапа зависят их жизни на многие годы вперед. Когда Боб прибыл во Вьетнам, ему было всего восемнадцать лет — скорее мальчик, чем мужчина. Ужасы, которые его там встретили, требовали экстремальных адаптивных реакций. Это было онемение, о котором он говорил, и притупление навыков общения, которым он научился в период взросления. Остались только агрессия и гнев, и они стали его спасением во вьетнамских джунглях.

Есть, конечно, много «карателей», никогда не бывавших на войне. Но если внимательно изучить их детство, часто обнаруживаются события, которые для маленького ребенка равноценны аду боя. Трехлетний малыш, который смотрит, как пьяный отец бьет маму, а потом в ужасе понимает, что на очереди он сам, будет видеть мир жестоким, порочным и угрожающим жизни местом. В моей практике был крайний случай таких переживаний: один мой клиент-«каратель» в семь лет увидел, как его отец забил маму ножом. До смерти. Такие травмы, не компенсированные любовью, признанием, поддержкой и чувством эмоциональной безопасности, часто превращают ребенка во враждебного, агрессивного, неуравновешенного человека, который верит, что, если не добраться до «них» первым, «они» доберутся до него. Он растет и становится той самой пороховой бочкой, которая готова взорваться.

Любовь и «каратель»

Женщины инстинктивно держатся от «карателя» подальше. Его внешний вид и манеры часто выдают клокочущий в нем гнев. Из-за отказов он острее чувствует горечь, злится и еще сильнее отпугивает окружающих. Это замкнутый круг.

Конечно, он хочет женского общества и нуждается в любви. Когда его потребности становятся слишком сильными, он вполне способен

включить своего рода суровое обаяние, которое очень привлекает «слабых» женщин. Такие партнерши как будто чувствуют потребность «карателя» в поддержке, но кроме того их притягивает аура мужественной опасности, которая его окружает. Кейт вспоминала, что, когда она столкнулась с Бобом после его возвращения из Вьетнама...

...он был такой милый и застенчивый, почти как маленький мальчик. Я тогда работала в банке, а он дожидался, пока освободится именно мое окошко. Примерно после третьей нашей встречи в банке он пригласил меня на свидание. Я чувствовала, что с ним что-то не так, что он несчастлив, но, конечно, верила, что смогу все исправить. Главное, он казался мне очень смелым парнем.

Кейт была «милой слабой». Ей больно думать об ужасах, которые пережил Боб, и она очень хотела стать ему верной, надежной женой. Еще до свадьбы она почувствовала, что семья — это как раз для нее. Но Боб, как и большинство «карателей», недолго сохранял очаровательные манеры.

Я видела его проблемы с алкоголем, понимала, что в его душе засели демоны войны. Когда мы обручились, я постепенно получала представление о том, каково это, когда они берут над ним верх. Очень скоро я забеременела и иногда задумываюсь, решился бы он на брак, если бы не это.

Чувствуя себя обязанной помочь мужу, Кейт не свернула с пути доброты и поддержки, даже когда он стал применять насилие. Конечно, она сама позволяла ему бить себя, хотя они оба об этом не подозревали. Порочные схемы поведения и агрессия не исчезали, а усугублялись, и Кейт ушла. Этот шаг спас обоих, ускорив кризис, повлекший за собой вмешательство и лечение.

Рецепт гармонии

Если вы попали в жестокую модель поведения «карателя», *немедленно обратитесь за профессиональной помощью*. Исправить такую модель взаимоотношений невероятно сложно. Когда-то в прошлом вы, наверное, были вынуждены прибегать к физической агрессии, чтобы выжить, но теперь она заставляет еще яростнее сопротивляться. Любые советы, которые вы найдете в книгах, мало помогут.

Думаю, вам, скорее всего, не понравится идея обратиться за помощью к психотерапевту, но я призываю вас внимательно оценить альтернативу. Ваша жизнь, вероятно, далека от той, какой вы ее представляли себе. Поэтому маловероятно, что вам удастся самому быстро изменить свою жестокую модель поведения без поддержки и руководства профессионала.

Эмоциональный перелом у Боба произошел в нашей группе. Так как другие ветераны мужественно переносили свои вьетнамские кошмары, его стена враждебности дала трещину. Во время одного из сеансов он слушал, как мужчина бичевал себя за то, что убил маленького мальчика-вьетнамца. Боб не выдержал и начал кричать на него: «Слушай, ты вообще не виноват! Тебя самого пытались убить вьетконговцы! Там вообще никому нельзя было верить!» Он кричал, что сам делал то же самое, а потом... Потом все накопленные воспоминания и эмоции, которыми он не позволял себе ни с кем поделиться, вырвались наружу. Он закрыл лицо руками, его начало трясти. Боб вскочил и хотел выбежать из комнаты, но человек, говоривший первым, задержал его. Двое мужчин, с детства приученных отрицать свою ранимость, умевших убивать, повидавших непередаваемые ужасы, через десять лет после войны наконец нашли исцеляющий баланс, которого *никогда* раньше не знали.

В конце нашего курса Боб сказал, что посмотреть в глаза этим эмоциям было в каком-то смысле страшнее, чем любой бой во Вьетнаме. Это был настоящий переломный момент. На последующих встречах группы и во время парной терапии с супругой он заставил себя смягчить настороженность и справиться с эмоциональной агонией. В сущности, Боб использовал свой навык агрессии, чтобы добиться цели психотерапии. Он говорил, что после каждого болезненного сеанса ему всегда становилось легче. Он чувствовал себя менее отчужденным и оцепеневшим, более «живым». К концу программы лечения он овладел уравнивающими навыками «слабого», которые позволили ему ощутить состояние внутренней гармонии. Ему больше не надо было превращать свой дом и город в поле боя.

Глава 15

Когда стоит уходить

Один мой хороший приятель женился на своей школьной любви. Они были друг у друга «первыми» на каждом этапе своего романтического пути: первое свидание в 14 лет, первый поцелуй, первые «жених и невеста», первое признание, первый секс. Поженились они сразу после окончания школы. Их связывали глубокие нежные отношения.

Однако когда мой друг поступил в аспирантуру, между ними возник и стал усиливаться дисбаланс. Жена работала медсестрой и обожествляла супруга. Он ценил в ней постоянство, любовь и поддержку. Но в браке ему не хватало того, что он видел в знакомых по аспирантуре девушках, — остроумия, общих интересов, интеллектуального равенства. У пары родился ребенок, и это на какое-то время их сблизило. Мой приятель по-прежнему чувствовал приливы нежности и удовлетворения, но постепенно стали преобладать совсем иные чувства, эмоции типичного лидера: недовольство, вина, разочарование.

Несколько лет мой приятель пытался исправить положение. Он стал инициатором парной и индивидуальной психотерапии, пытался сдерживать интерес к другим женщинам. Иногда казалось, что ситуация улучшается, по крайней мере, на первый взгляд. В такие периоды он говорил себе: «Держись, все получится», но в глубине души не мог побороть свою неудовлетворенность. Нерешительность железной хваткой держала его, он не видел выхода. Поворотный момент наступил, когда у приятеля появился роман. Теперь он точно знал — пора принимать решение.

Самый трудный выбор

В жизни много раз приходится делать трудный выбор, но нет ничего труднее, чем решать судьбу несложившихся отношений. От принимаемого решения очень многое зависит и в вашей жизни, и в жизни других людей.

Трудность заключается в отсутствии общих правил, которыми вы могли бы руководствоваться. Не могу утверждать, что существует некая абсолютная «точка невозврата» в развитии подобных ситуаций, поскольку наблюдал в своей практике много пар, восстановившихся после самых напряженных периодов. В то же время я был свидетелем разрывов между людьми, внешне созданными друг для друга. Дело в том, что судьбу отношений определяют слишком многие факторы, и для каждой пары каждый фактор имеет разный вес.

Осознав влияние ловушки страсти на происходящее с вами, вы получаете преимущество — сможете избежать тупиков и найти способ облегчить страдания, связанные с тяжелым решением.

Как не следует принимать решения

В какие-то моменты мой приятель пытался логически оценить свою дилемму без эмоций и спешки. Он применял старый прием Бенджамина Франклина: перечислял все «за» на одной половине страницы, «против» на другой и сравнивал по длине оба списка. Вскоре приятель убедился, что пользы от этого мало. На деле данный прием лишь привел его в еще большее замешательство.

Допустим, вы пришли в магазин за посудомоечной машиной или выбираете, где провести отпуск — в Европе или на Таити. В такой ситуации можно положиться на описанный почтенный метод принятия решений. Но когда выбор затрагивает столь эмоционально важный вопрос, как судьба вашей любви, метод Франклина обычно не годится.

Как мы видели в главе 4, одна из причин непригодности метода состоит в том, что одни и те же факторы часто попадают в обе колонки. Например, «безопасный доступный секс» против «скудного предсказуемого секса».

Еще обиднее, что каждый фактор в разных обстоятельствах обладает разным весом, и в результате приходится сравнивать абсолютно разные вещи, например «вкусно готовит» в колонке «за» и «избегает секса» в колонке «против». Более того, относительная важность факторов может меняться изо дня в день.

Однако главная причина, по которой обсуждаемая методика лишь усилит ваше замешательство, состоит в том, что в ней участвуют слишком много жизненно важных переменных: вкусы, интеллект, работа, секс, внешний вид, религия, чувство юмора, деньги и многие другие. При этом даже полное совпадение личностей по всем пунктам не гарантирует отличных отношений. Все сводится к динамике межличностных взаимодействий, в которой все эти факторы играют вспомогательную роль.

Так, мой друг мог сказать о своей жене, что она привлекательная и добрая, хорошая мать, успешный специалист, хорошо зарабатывает, любит, поддерживает, всем нравится, очаровательная хозяйка, опрятная, вдумчивая и хорошо организованная. Мой приятель ценил все эти качества, но они немногого стоили, если взглянуть на ситуацию шире. Женщина, которую, как ему казалось, он полюбил, была привлекательна, но полностью поглощена собой и своей карьерой. Она была не слишком организована, прямолинейна до грубости, все забывала и везде опаздывала. Друг не был в восторге от этих качеств, но они не казались ему серьезными минусами. Новая возлюбленная умна и жизнерадостна, с ней было интересно. Она *волновала и возбуждала* его. Их взаимопроникновение произошло очень естественно, спонтанно и гармонично.

Таким образом, попытки логически взвешивать любовные решения, скорее всего, не принесут правильного результата.

Принятие решения

Прежде всего, разберитесь в своих чувствах. Не корите себя за нерешительность и колебания. Иными словами, не патологизируйте себя и не добавляйте ситуации лишнюю негативную нагрузку. Осознайте, что вы делаете все, что в ваших силах. Согласитесь с тем, что любое решение — остаться или уйти — принесет свои выгоды, потери и болезненные компромиссы. Это одно из самых важных решений в вашей жизни, поэтому оно *не должно быть* легким. Пусть и болезненно, но вы разбираетесь с проблемой, а не бежите от нее.

Сосредоточьтесь на конкретных действиях

Если вы пытаетесь избавиться от неопределенности, анализируя ее по Франклину, то попадете в замкнутый круг. Найти ответ позволяет подход, *ориентированный на действие*. Действовать — значит изо всех сил стараться скорректировать пагубные модели поведения,

возникшие в ваших взаимоотношениях. Цель — приложить все возможные усилия для улучшения ситуации, дать вашей паре хороший шанс на восстановление и лишь затем принимать решение. Поступая таким образом, вы будете уверены в мудрости своего выбора. Кроме того, вы больше узнаете о своих истинных потребностях во взаимоотношениях.

Ознакомьтесь с кратким изложением самых полезных стратегий.

- Общение без обвинений — самое целительное действие, какое только можно предпринять.
- Преодоление самодискредитирующих моделей мышления; перенаправление своего гнева в позитивное русло.
- Борьба с движущими силами ловушки страсти: «слабый» партнер должен практиковать прием разумной дистанции, а «сильный» — пробное сближение.
- Установление причин дисбаланса: ситуативные факторы, гендерные роли и притягательная сила партнеров.
- Приобретение и развитие новых навыков общения, характерных для лидера и зависимой стороны.
- Прогноз неизбежных неудач и восстановление после них.

Применение указанных стратегий в жизни требует тяжелого труда, смелости и зрелости. Даже при пессимистическом взгляде на будущее своих отношений вам все равно понадобится сила воли. Семейным парам, особенно с детьми, я рекомендую практиковать данные стратегии на протяжении года-двух. На самом деле это не очень долгий срок, если подумать о глубоком влиянии решения на несколько жизней — вашу, вашего партнера и детей. Каким бы ни оказался результат ваших усилий, вы будете благодарны себе за то, что пытались сделать все возможное.

Доверьтесь интуиции

Годами мой друг мучился синдромом обязательств и неопределенности (СОН). То он отчаянно хотел вырваться из своего брака, то через минуту ощущал себя дураком за идею оставить любовь и безопасность, которую дарила ему жена. Хотя он склонялся то в одну, то в другую сторону, одно оставалось неизменным — «почти физическое, щемящее ощущение

где-то внутри — буквально инстинктивное предчувствие». Его *глубочайшим*, единственным и постоянным чувством была неутрачиваемая боль, которая не исчезала, даже когда он концентрировался на хороших сторонах своего брака. Наконец, боль стала непереносимой.

Друг встречался с женщиной, к которой его влекло, осознавая, что брак надо расторгать. Это было тяжелое время для него и его жены, и сомнения в себе преследовали его на каждом шагу. Несмотря на глубокую привязанность к жене, несмотря на боль от того, что он ее бросает и разрушает семью, и несмотря на вину за причиненные ей страдания, мой приятель доверился своей интуиции и прошел через развод.

С тех пор прошло уже десять лет. У них новые семьи, и оба стали гораздо счастливее. Бывшая жена поняла, что, несмотря на страсть, из-за эмоциональной дистанции, разделявшей ее и моего друга, большую часть времени она чувствовала себя брошенной, одинокой и несчастной. Сам он понял, что ему нужны более интересные и волнующие взаимоотношения на равных. Из-за общего ребенка бывшие супруги регулярно встречаются и остаются хорошими друзьями.

Во время окончательного анализа *вы должны довериться своей интуиции*. Но следуйте ей только после того, как предприняли все возможные усилия для восстановления гармонии в отношениях. И не торопитесь с решением, поскольку подобные кризисы иногда действительно проходят, если работать над ними.

Сосредоточьтесь на долгосрочной перспективе

Одна из жестокостей жизни состоит в том, что можно нежно любить человека и одновременно испытывать отчаянную неудовлетворенность им. Мой друг рассказал мне о состоянии «сумерек души», когда он проклинал жизнь за то, что она сделала подобную ситуацию возможной. Иногда жизнь предлагает неприятную альтернативу, когда любой выбор вызывает колоссальную боль. Как поступить?

Когда мой друг наконец пришел к выводу, что развод неизбежен, он сделал это с уверенностью, что оставаться в браке будет несправедливо *по отношению и к нему самому, и к жене*. Принимая решения о судьбе взаимоотношений, целесообразно сосредоточиться на долгосрочной перспективе. Многие люди растягивают умирающие отношения, поскольку не в силах терпеть кратковременную агонию разрыва. Но если ее пережить, можно избежать долгих мучений.

Юношеская любовь и ранние браки

Критически важный фактор в случае моего друга очевиден: юный возраст, в котором он женился. В старших классах друг еще не сформулировал своих карьерных устремлений. Он не знал, что по мере того, как его амбиции будут обретать очертания, ему встретятся люди, совсем не похожие на знакомых его юности. Друг изменился, но его жена осталась прежней.

Подобные ситуации всегда создают благодатную почву для появления движущих сил ловушки страсти, но редкие обстоятельства вызывают подобную бурю вины и отчаяния. Оказавшись в положении моего друга, вы должны проявить к себе сочувствие: нельзя винить себя в том, что у вас есть честолюбие. Иногда люди растут и меняются в разных направлениях одновременно, и это может создать проблемы. Однако когда один партнер, развиваясь, меняется, а другой остается таким, как раньше, все усложняется.

Мой друг поступил правильно, давая взаимоотношениям один шанс за другим. Он попробовал психотерапию; обращался к психотерапевту вместе с супругой; на несколько лет растянул период пробной близости (образцовый, по моему мнению); вместе с женой заботился о ребенке и делил с ней работу по дому. Он перепробовал все стратегии, которые помогли многим моим клиентам. Но вновь стать парой, считавшейся идеальной в старших классах, оказалось невозможно.

Лора и Пол

Когда Лора впервые оставила Пола ради Ника, у нее не было и мысли, что она захочет вернуть его обратно. Тем не менее Лора пошла на все, чтобы вновь завоевать Пола, когда роман с Ником завершился, а Пол начал встречаться с Дафни. Лора испытывала необходимость в общении с Полом как раз тогда, когда он, казалось, находился вне сферы ее эмоционального контроля. Этот факт заставил ее еще сильнее ощущать свою потребность. Она обнаружила, что ее переполняет страстная тоска по отвергнутому любовнику, и принялась переписывать свою эмоциональную историю. Теперь она была «дурой, что оставила его», он стал для нее лучшим и единственным партнером. Лора не знала наверняка, что у них с Полом пошло не так, но теперь она была настроена сделать все как надо.

Факторы парадокса страсти

Многие лидеры, разорвав взаимоотношения с зависимой стороной, переживают период сожаления, когда им хочется вернуть прежних партнеров. «Сильный» мучается, считая, что совершил роковую ошибку. Когда возбуждающий эти эмоции партнер дожидается его возвращения (и тот об этом знает), это состояние может длиться годами. Восстановление отношений может произойти и очень скоро — в течение нескольких дней или недель. Все зависит от того, насколько «сильный» и «слабый» справляются с собой в одиночку. Если у «слабого» все нормально, а у «сильного» есть проблемы, то с большой долей вероятности парадокс страсти вернется. Внезапно лидер (Лора) начнет вспоминать только хорошее, забывая о плохом.

Вопрос лишь в том, где заканчивается парадокс страсти и начинаются «настоящие» чувства? Не потому ли мы хотим вернуться к прежнему партнеру, что потеряли над ним контроль, а недоступность возбуждает страсть? А может, мы просто посмотрели на отношения со стороны, и свежий взгляд помог возродить позитивные чувства, которые просто скрывались за пагубными моделями межличностного взаимодействия?

Эти же вопросы появляются, когда мы хотим окончить отношения. Не преувеличивает ли парадокс страсти недостатки партнера и наше чувство безысходности? Или мы хотим уйти, поскольку объективно понимаем, что данные отношения не в состоянии удовлетворить наши эмоциональные потребности?

Время покажет

Я наблюдал за Лорой и Полом на протяжении четырех месяцев. Они были образцовыми клиентами. Оба очень старались овладеть методом общения без обвинений, оба разобрались в действующих моделях межличностного взаимодействия. Им удалось сбалансировать приемы разумной дистанции и эмоциональной близости. Никто из них не вел себя как лидер или «слабый» партнер.

По истечении четвертого месяца пришло время решающего сеанса. Лора призналась, что, несмотря на огромную нежность к Полу, ей все равно хочется чувствовать «немного больше».

Я знаю, что должна использовать это неясное ощущение для истолкования модели поведения, лежащей в его основе. Но не может ли быть, что

это своеобразное «похмелье»? Не помогут ли мне несколько индивидуальных сеансов? Ведь я действительно думаю, что между нами с Полом есть нечто особенное и он такой хороший! Я не хочу, чтобы какие-то необъяснимые поверхностные ощущения превратились в проблему. Во всяком случае, я думаю, что они поверхностные... В общем, по-моему, очень важно просто принять какие-то грани наших отношений. Вероятно, между нами не все идеально, но ведь идеального не бывает, правда?

Явно запутавшаяся Лора вновь стала винить себя. Я взглянул на Пола. Неудивительно, что он выглядел встревоженным и грустным. Он сказал:

Все в порядке, Лора. Мы оба знаем, о чем ты говоришь, и я не хочу, чтобы ты снова чувствовала себя виноватой. Честно говоря, у меня самого что-то такое...

Лора удивилась. Пол продолжил:

Это сложно выразить. Я тебе полностью доверяю, но все равно не могу избавиться от некоторых чувств. Когда ты ходишь на деловые обеды — только ты и твои коллеги, — я каждый раз страдаю. Когда я прохожу мимо твоего офиса и тебя там нет, мне будто нож в спину воткнули. В голове постоянно проносится картина — ты с другим мужчиной. Вроде бы эти мысли не должны меня беспокоить, но беспокоят... И мне ежедневно приходится бороться с этой тревогой... это так изматывает. Я уверен, это что-то означает, и твои ощущения тоже.

У обоих на глазах выступили слезы.

Лора, мы так с тобой старались. Мне кажется, между нами возникло что-то замечательное. Но я боюсь... это больше похоже на дружбу. Думаю, иногда надо называть вещи своими именами...

Лора взяла руку Пола и сжала ее. Несколько мгновений она не могла произнести ни слова. Потом сказала:

Я люблю тебя, Пол. Правда. Я ни с кем не чувствовала такой близости. Но иногда все выглядит, будто мы принуждаем себя к чему-то, и, знаю, мы оба это видим. Сейчас я чувствую себя такой виноватой, что второй раз тебя обманула и снова сделала несчастным...

Пол быстро прервал ее: «Слушай, просто иногда сразу не разберешься. Нужно время».

Мы потратили остаток того сеанса и еще один, чтобы проанализировать их чувства. Чем больше они разговаривали, тем разумней казался им вариант завершения отношений. Оба были печальны и подробно обсуждали, как справиться с расставанием на работе. Пол сказал, что сначала ему будет трудно «активно дружить», но он надеется, что, придя в себя, они с Лорой сохранят глубокие дружеские отношения. Она сказала, что это для нее самый лучший вариант. С последней сессии они вышли, держась за руки.

Роль принятия

Во время того решающего сеанса Лора затронула важную тему. Она задумалась, не лучше ли просто принять тот факт, что Пол не возбуждает в ней романтических чувств, которые она так ценит. Ведь с учетом других его качеств, может быть, их союз далеко не самый плохой вариант.

Действительно, принятие — основная составляющая всех отношений, хотя и в нем следует соблюдать меру. Можно быть *слишком* терпимым в отношениях, которые не удовлетворяют даже базовых эмоциональных потребностей. К сожалению, заметить чрезмерное принятие не всегда легко.

И вновь лучше всего прислушаться к своей интуиции и учесть самые скрытые чувства. Если бы романтика не была столь важна для Лоры (а она была очень важна) и если бы все остальное в Поле соответствовало ее потребностям и идеалам (а оно *почти* соответствовало), ей было бы проще смириться с отношениями. Но Лора была молодой женщиной с большими запросами в карьере и личной жизни. Она не готова идти на компромиссы и остепеняться. Приняв это, она поняла, что повредит и себе, и Полу, если попытается заставить отношения работать, как ей нравится.

Ноющая тревога Пола во многом аналогична дилемме Лоры — стоит ли принимать отношения такими, какие они есть, — но уже с точки зрения «слабого» партнера. Что выбрать? Терпеть то, что есть, или это слишком истощит его эмоциональные запасы? «Слабые» в подобных ситуациях чаще всего предпочитают смириться со своей тревогой, поскольку она попутно подстегивает в них страсть и привязанность. Но когда зависимый партнер принимает как должное слишком многое,

внутри него начинают зреть бессилие и презрение к себе. Пол уже обжегся на этих чувствах и предпочел жизнь без них.

Разрыв — не поражение

Сохранив модель общения без обвинений в течение всего периода, предшествующего окончательному разрыву, и после него, вы по достоинству оцените, какое это счастье, и сможете собой гордиться. Вы нашли в себе смелость рискнуть. У вас *были* радостные минуты. Вы отважно вынесли страдания. Вы стали более мудрым и сострадательным человеком. Наконец, вы узнали, что эмоциональная агония не является обязательным спутником любви.

Лора и Пол так близко, как только можно, подошли к обоюдному и не вызывающему сожаления решению расстаться. Они были рады, что сберегли душевную близость и нежность. Прежде всего, они были довольны тем, что избежали ситуации, которую Пол назвал «эмоциональными „челюстями-2”».

После моей последней встречи с Лорой и Полом прошло два с половиной года. Недавно я связался с ними, чтобы узнать, как у них дела. Лора встречалась с хирургом: «У меня полгода назад был разрыв аппендикса, и угадайте, что из этого получилось...» Пол вскоре после разрыва с Лорой вернулся к Дафни. Через год они поженились и теперь ждут ребенка. «Мы очень счастливая и гармоничная пара», — признался он.

Друг о друге Лора и Пол говорили с большой теплотой.

Когда уходит «слабая» жена

Мэри, парикмахер, очень старалась привнести в свой брак разумную дистанцию. Если вы помните, она поставила своему мужу Рону ультиматум, когда он не смог измениться. К счастью, это подстегнуло его к действию, и он согласился на сеансы семейной психотерапии. Супруги стали добиваться баланса ее потребности в близости и его желаний сохранить право на уединение. Они проводили вместе все больше и больше времени, в том числе тот день недели, который Мэри целиком планировала сама. Рон, в свою очередь, пару вечеров в неделю и один день в выходные мог заниматься всем, чем хочет. (У Мэри все равно были *собственные* дела.) Проблемы в семье резко пошли на убыль. Некоторое время казалось, что они полностью сбалансировали свои отношения.

Однако пять месяцев спустя картина уже не казалась столь радужной. Когда они занимались чем-то вместе, Рон обычно был угрюмым и неразговорчивым. Большинство устраиваемых Мэри выходных, по его мнению, были пустой тратой времени. Рону хотелось посещать спортивные соревнования или ловить рыбу, а это Мэри не особенно интересовало.

Потом у Рона появились отговорки по поводу сеансов психотерапии. Постепенно их парные сеансы стали индивидуальными. Во время одного из них Мэри сказала:

У меня такое чувство, что стараюсь я одна, хотя иногда усилия действительно стоят результата. Я становлюсь сильнее. Раньше, когда Рон уходил из дома, я ощущала себя некрасивой и ненужной, хотя все меня называют «очаровательной». Теперь у меня возникает ощущение, что проблема не столько во мне, сколько в нас. Рон по-прежнему самый привлекательный для меня мужчина. Я всем сердцем хочу, чтобы у нас все получилось. Но, думаю, мы просто очень разные люди, и все. Он не такой чувствительный, как я. Для него нежность сводится к сексу. А я хочу просто обниматься и целоваться и время от времени слышать: «Эй, детка, ты великолепна». Так он делал во время наших первых свиданий. В общем, пора перестать биться головой о стену. Надо решать, оставаться с «тем» Роном, которого я помню, или уходить.

Почему уходят «слабые»

Побудить «слабого» партнера отказаться от «хронически» несбалансированных взаимоотношений могут три фактора, часто проявляющиеся в сочетании: эмоциональное выгорание, новый партнер или повышение самооценки (именно последний фактор делает разумную дистанцию столь мощным приемом). Для Мэри толчком стало сочетание выгорания и самооценки. Она оставалась с Роном еще четыре месяца и за это время убедилась, что никогда по-настоящему не чувствовала, что он любит ее так, как она ожидает. Мэри не обвиняла Рона, поняв, что *она сама* не способна создать эмоциональную дистанцию между ними, устраивающую его, а *он*, в свою очередь, не может дать ей близость, которой она так желала. Оглядываясь назад, Мэри пришла к выводу, что двухмесячного периода ухаживания до брака было недостаточно, чтобы успеть разобраться в слишком различающихся индивидуальных особенностях друг друга.

Наконец, Мэри ушла от Рона. Она переехала к сестре и начала искать собственное жилье. Сначала Рон звонил и приезжал, стараясь уговорить ее вернуться. Это было большое искушение, потому что теперь он

действовал как тот Рон, которого она так любила. Но Мэри подозревала, что им руководит ловушка страсти. Они устроили совместный ужин, и Рону нечего было сказать ей. Мэри с грустью последний раз поцеловала его на прощание.

Если конец неизбежен

Если все предпринятые усилия не смогли предотвратить распад ваших взаимоотношений, значит, пришла пора предпринимать реальные действия. Вот еще несколько идей, которые помогут внести ясность в ситуацию и немного притупить неизбежную боль.

Эмоциональная «ломка»

Приготовьтесь пройти через период эмоциональной «ломки». У «слабого» партнера он проходит тяжелее, но и у «сильного» нет иммунитета к этому состоянию. Даже в проблемных отношениях возникает глубокая привязанность, а потеря партнера похожа на психологическую «ампутацию». Без адаптационного периода в такой ситуации не обойтись.

Вы будете остро ощущать неуверенность в себе, сомнения, одиночество и сожаление. Будут возникать мысли о катастрофе, самая распространенная: «Я никогда больше не найду такую любовь». Это *не* патология. Это нормальный результат древней биологической реакции, возникшей в ходе эволюции, чтобы связывать самок и самцов ради выживания вида. Острая фаза обычно длится около шести недель. (Что интересно, о таком же реабилитационном периоде после операции предупреждают своих пациентов хирурги.) После этого эмоциональная рана может оставаться открытой несколько месяцев или еще дольше. В это время ищите утешение в поддержке друзей, родственников, духовных наставников и, возможно, психотерапевта. Пожалейте себя. (И перечитайте раздел «Стратегия 1: будьте к себе добрее» в главе 9.) Взглянув в глаза боли, приняв ее за норму и погоревав о своей утрате, вы быстрее восстановитесь и наберетесь сил.

Эффект «йо-йо»

Иногда пара, пытаясь расстаться, сталкивается с эффектом «йо-йо». «Сильный» партнер уходит, затем возвращается, потом снова уходит и опять возвращается. Или то же самое делает «слабый». Если после воссоединения вы возобновляете прежнюю модель отношений «сильный — слабый»,

но особенно если пытаетесь активно преодолеть данную схему, то, скорее всего, вам придется признать, что воссоединение было спровоцировано ловушкой страсти. Осознавать этот факт неприятно. Но *не* остановить процесс и позволить развиться хронической модели «йо-йо» — значит позволить ловушке страсти контролировать вашу жизнь.

В то же время уход действительно часто оказывается ошибкой. Но вам все равно предстоит трудный период, поскольку придется как-то отличить рецидив ловушки страсти от возрождения истинных чувств друг к другу, если только вы сами не дадите своему союзу еще один шанс. Если вам удалось вернуться к партнеру и вы действительно испытываете облегчение и счастье, которое явно перевешивает все сомнения, то ваша интуиция, видимо, подсказывает вам остаться.

Однако не думайте, что все ваши проблемы остались позади. Немедля принимайтесь за работу над этими пагубными моделями отношений. Возникнув один раз, скорее всего, они проявятся опять. На этот раз обретенное счастье должно мотивировать вас подавлять порочные движущие силы.

Когда есть дети

Дети всегда тяжело переживают родительский развод. Это, наверное, самый веский аргумент для родителей, чтобы бросить все силы на восстановление отношений. Но нельзя не согласиться, что держаться за них «ради детей» в корне неправильно. Если родители ссорятся, то дети обречены на деструктивное сочетание тревоги и депрессии. Когда родители расстаются, часто со временем проходят и эти состояния. Вот несколько советов, помогающих свести к минимуму временные тяготы, связанные с разводом:

- старайтесь скрывать свои конфликты от детей;
- никогда не обвиняйте партнера, если приходится сообщать детям о семейных проблемах;
- никогда не используйте детей в качестве союзников против партнера;
- *конструктивно* используйте естественное чувство вины за боль, причиненную детям; старайтесь, чтобы они больше времени проводили с обоими родителями, и поддерживайте их своей любовью.

Остерегайтесь слов «давай будем друзьями»

Часто после разрыва уходящий лидер пробует использовать решение, которое я называю «давай будем друзьями». Пусть романтические отношения «сильного» в этой паре не сложились, но он стремится сохранить со «слабым» дружескую связь — на своих условиях. «Слабый» хорошо знает «сильного», а для лидера «слабый» сейчас, может быть, самый близкий человек на планете. Такая схема помогает лидеру смягчить собственное чувство неуверенности, возникшее, когда он внезапно оказался в одиночестве, и прекращает угрызения совести за страдания, причиненные партнеру. «Сильный» легко превращается из любовника в друга, поскольку романтические чувства у него уже давно угасли.

Однако такое переключение для «слабого» оказывается эмоционально трудным, а то и невозможным усилием, по крайней мере сразу после разрыва. Он может попытаться убедить себя в необходимости взрослеть и выдержать дружбу с бывшим возлюбленным, и даже изо всех сил постарается сыграть эту роль. «Слабый» порой становится доверенным человеком, с которым «сильный» делится своими новыми любовными приключениями. Однако, как правило, предложенная роль друга подсознательно остается для него последней надеждой на возвращение любимого. Рано или поздно эмоции его выдадут, и станет понятно, что он просто *изображал* дружбу. Любовь, ревность или все сразу выплескивается наружу, и «сильному» приходится полностью прекращать отношения с бывшим партнером.

Что же тогда делать? Если романтические отношения реально закончились, оба партнера должны пожить некоторое время по отдельности. В этот период «слабый» сможет, оставив в прошлом эмоциональную утрату, начать новую жизнь. «Сильный» тем временем попытается справиться с неуверенностью, не прибегая к помощи бывшего партнера и не превращая его в эмоциональный костыль. Конечно, довольно часто бывшие партнеры становятся действительно близкими друзьями, хотя это и не нормально. Но прежде чем это произойдет, обычно необходим период, чтобы научиться приспосабливаться к самостоятельной жизни.

Как справиться с гневом

Гнев — нормальная и важная часть фазы восстановления, особенно если вы — «слабый». Вы будете испытывать ярость к своему бывшему партнеру за причиненную им боль и злиться на *себя* — за то, что оказались «таким дураком». Однако мстительное самобичевание бесполезно и обычно лишь продляет агонию. Есть более эффективные способы справиться с гневом.

Если избавиться от своего гнева добродушно и с долей юмора, вы почувствуете себя намного лучше. Вспомните, например, письмо «отвали и сдохни», которое написала Бет, или фантазию Норы Эфрон «я хочу вернуть его мертвым» из главы 6. Одни отвергнутые «слабые» направляют свой гнев в реакцию «я ему докажу» и добиваются удивительных карьерных высот или становятся образцами физической красоты. Другие трансформируют гнев в творчество или в добрые дела на пользу другим.

Как всегда, я призываю вас *ценить* свой гнев: он наполнит вас энергией, позволяющей получить от жизни максимум. Скажите себе: «Да, у меня крупная неудача. Но этот опыт не пройдет для меня даром, и я смогу найти себе лучшего партнера».

И наконец, давайте разоблачим миф о том, что у проблемы выхода из взаимоотношений бывают правильные и неправильные решения. Мы все еще лелеем уверенность, что «правильное» решение принесет нескончаемое волшебное счастье, а «неправильное» — бесконечные страдания. Однако самые счастливые люди, которых я знал, смело делали свой выбор, наслаждались достижениями, принимали удары и двигались вперед, чтобы взять от жизни как можно больше. Если следовать их примеру, правильное решение — это принятое решение.

Глава 16

Постигайте парадокс страсти в любви и браке

Парадокс страсти пагубно влияет на взаимоотношения, но знание его движущих сил и механизмов позволяет сохранить любовь и свежесть чувств. Принять существование парадокса и постичь его смысл — значит понять, что возникновение «плохих» периодов — это нормально, и перестать паниковать. Это значит искать его приметы в том, как вы с партнером обращаетесь друг с другом, находить подтекст в сказанном. Это значит выявлять причины дисбаланса в отношениях и работать над их устранением. Это значит *действовать* в соответствии с новым знанием и применять его для создания глубокой, полной жизни, продолжительной любви и счастья. Вот некоторые проблемы, с которыми столкнулись мои клиенты, когда стали применять на практике уроки ловушки страсти, получили результаты своих усилий.

«Качели»

Даже самые гармоничные пары переживают взлеты и падения в своих взаимоотношениях. Разумная независимость партнеров продолжает привлекать их друг к другу, но каждый периодически испытывает неуверенность. В результате возникает эффект «качелей»: партнеры периодически меняются ролями «сильного» и «слабого». Когда «раскачивание» достигает высшей точки, оно заставляет людей попеременно чувствовать любовь и страдание. В самых страстных союзах эти чувства связаны между собой: чем сильнее партнеры любят друг друга, тем большую боль переживают в периоды разлада. Ко мне такие пары приходят, когда попадают в ситуацию, в которой нет победителя.

Положительная сторона «качелей» в том, что партнеры не принимают друг друга как данность и оба на собственном опыте познают и любовь, и ранимость «слабого». Такие в целом гармоничные пары хорошо реагируют на семейную психотерапию, как Майлс и Бет, угодившие в ловушку страсти главным образом из-за ситуативных факторов.

Взлеты и падения

Через четыре с половиной месяца Майлс и Бет были почти готовы отказаться от психотерапии. Они хорошо общались и стали экспертами в вопросах пагубных моделей межличностного взаимодействия — научились выявлять их признаки и противостоять им. Супруги осознали нормальность периодических разногласий, и поняли, что обстоятельства способны вносить разлад в отношения. Все было прекрасно, однако, когда они пришли на свой предпоследний сеанс, сразу стало ясно, что на этот раз произошло нечто очень серьезное. Они вошли в мой кабинет и заняли свои обычные места без привычных приветствий и улыбок. Я прямо спросил, в чем дело. Бет сказала:

Вы же знаете, как мы хорошо общались последнее время? Думаю, все это была игра для вас. Мы опять вернулись в исходную точку.

Я попросил Бет рассказать все.

Мы будто поменялись местами. У меня появился новый клиент — производитель модных кроссовок из джинсовой ткани. Он собирается с размахом запустить новую линию, и я работаю над рекламной кампанией. Это отнимает много моего времени, но он очень хорошо платит за него. Позавчера мы встречались за рабочим ужином и засиделись допоздна. Когда я вернулась домой, Майлс был в бешенстве. Вы ведь знаете, я никогда еще не возвращалась домой позже его. Он возмущался, что мне надо было позвонить, что я совершенно не подумала о няне, которой надо на следующий день в школу. На мое возражение, что он всегда возвращается вовремя, поэтому я и не беспокоилась...

Майлс перебил ее:

Да она просто обо всем забыла. Вы бы видели ее довольное лицо, когда она вошла! Как новая Мисс Америка. От нее пахло хорошим вином. А этот «клиент» — не просто парень с улицы. Я его на той неделе видел в журнальной статье «Бизнесмен года: молод, умен и очень богат».

Я спросил, удалось ли им пообщаться без обвинений, на что Бет ответила:

Да, мы попытались, но оно не сработало. Я сказала Майлсу, что могу понять его чувства, поскольку сама месяцами переживала то же самое. Я даже признала, что мне хотелось немного его задеть. Но мы все равно продолжаем злиться друг на друга.

Я сказал Бет и Майлсу: очень хорошо, что проблема возникла до завершения психотерапии, ведь она обнажила несколько важных моментов.

Прежде всего, даже когда вы пользуетесь формулировками без обвинений, совершенно нормально чувствовать гнев. Главное, что вы разговариваете друг с другом и не ухудшаете положение упреками. Одна из первейших функций данного метода — заставить вас обратить свое внимание на другую сторону проблемы — без ссор и большого, порой невосполнимого вреда вашим отношениям.

Еще я поддержал пару словами, что у них получается лучше, чем они думают. Четыре месяца назад после такого инцидента они приехали бы на консультацию на разных машинах.

Любовь и амнезия

Порой, когда в союзе все идет великолепно, падение с «качелей» воспринимается как более суровое и зловещее, чем на самом деле, событие. Может показаться, что оно обнажает ужасные, заржавевшие от времени, глубоко укоренившиеся проблемы, которые вы просто обходили вниманием. Возникает своего рода амнезия, из-за которой вы забываете, что ваш партнер большую часть времени прекрасный человек.

Любовь играет нашей памятью. Я рассказал Майлсу и Бет, что существуют научные доказательства мощного и разностороннего влияния сильных эмоций на мыслительные процессы. Эмоции опосредованы лимбической системой — той самой областью головного мозга, которая отвечает за память. В результате прилив любви оставляет только хорошие воспоминания и стирает плохие, а когда мы сердимся на своих близких, то испытываем искреннее удивление, зачем было начинать такие ужасные отношения.

Это объяснение, данное с физиологической точки зрения, помогло паре. Бет сказала:

Теперь понятно, почему общение без обвинений казалось искусственным. А то я уже начала думать, что все успехи, которых мы с вами добились, оказались фальшивыми, и нет смысла стараться дальше...

Я сказал им, что крупные неудачи нередко возникают у пар как раз в конце консультирования. Определенная тревога перед завершением связи со своим психотерапевтом — нормальная реакция, часто провоцирующая стресс в отношениях. Еще пришлось напомнить им, что неудача кажется сокрушительной именно на фоне значительного прогресса.

Риски и выгоды «качелей»

При гармоничных отношениях долгая страстная любовь — не миф. Это верхнее положение «качелей», и я часто его наблюдаю. Но во всех известных мне случаях партнеры должны были заслужить такую любовь. Им приходилось учиться справляться с болезненными фазами типа «я его ненавижу», чтобы они оканчивались счастливым воссоединением, а не бракоразводным процессом. Боль утомляла одного или обоих партнеров, а иногда даже подталкивала к изменам, злоупотреблению алкоголем и наркотиками или взаимному озлоблению. В таких случаях проблема многократно усложнялась.

Образцом пары, постоянно находившейся в состоянии «качелей», можно назвать Элизабет Тейлор и Ричарда Бертон, которые на пике своих скандальных отношений не сходили с первых полос газет. Их ссоры слышал весь мир, но, когда они мирились и целовались, страсть и притягательность обоих становилась невероятной. Никакой алмаз не был слишком велик для изящных пальчиков Элизабет. Крайности их отношений — два брака и два развода — стали легендой.

Сильно «раскачивающиеся» взаимоотношения, например связь Тейлор и Бертон, приводит в равновесие терпение. Оно уменьшает «амплитуду колебаний» и играет важную роль в любом союзе с двумя «сильными» партнерами. Я настоятельно рекомендовал Майлсу и Бет тренировать терпение, то же советую делать каждому человеку, дорожащему своими взаимоотношениями.

Роль терпения

Проявлять терпение — значит давать отношениям дополнительное время, чтобы страсти утикли; контролировать свои эмоции, когда хороший период сменяется плохим; избегать крайних решений как лидеру, так

и зависимой стороне; не реагировать бурно и не проявлять агрессию из-за гнева или от страха. Терпение — это вечный внутренний диалог ради объективности представления об отношениях, попытка напомнить себе, что ваш союз переживает трудный период, когда забываются любимые качества партнера и возникают сомнения в ценности отношений. Быть терпеливым — значит убеждать себя в универсальности подобных проблем. Это означает *хотеть* устроить скандал, но *не устраивать* его. Конечно, в трудных ситуациях легко ошибиться — осыпать друг друга обвинениями, пытаться отомстить; это нормально и объяснимо. Любой человек может поскользнуться в подобных обстоятельствах. Однако совершать в период острых душевных терзаний более серьезные поступки с намерением еще сильнее оскорбить и ранить партнера недопустимо. Этим вы только увеличите и растянете страдания. Терпение — это дополнительное время, позволяющее эмоциям утихнуть, чтобы вновь начать анализировать ситуацию без обвинений. Терпение — это осознание того, что во время острой фазы вы неизбежно будете считать правым себя и искать ошибки у *других*. Терпение — это принятие факта, что нормально *не* желать пользоваться одновременно всеми стратегиями, о которых вы узнаете из книг о проблемах взаимоотношений, подобных этой.

Подготовьте план действий

Я предложил Майлсу и Бет, как и всем приходившим ко мне парам, заранее продумать способы преодоления болезненной фазы отношений. Предварительно составленный план действий станет мостом между хорошими и плохими временами и послужит эмоциональным спасательным кругом, когда страдание потянет вас в пучину безысходности.

Для начала неплохо просто признать, что отношения вошли в болезненную фазу. Майлс и Бет так и поступили. Я спросил, как они себя чувствуют теперь. Бет ответила:

Лучше. Мне особенно нравится слово «фаза». Оно подразумевает, что это временно. Мы справимся.

За исключением данного признания эффективные стратегии разных пар заметно отличаются. Вот некоторые предложения, которые в свое время помогли моим клиентам.

- Договоритесь о времени своей словесной дуэли — наедине и по-дальше от детей. Только пусть ваш разговор не окажется боем за пояс чемпиона в тяжелом весе: дайте себе свободу до конца высказать свое мнение. Признайте, что гнев блокирует вашу эмпатию друг к другу. Если вы удержитесь и не прервете разговор, контроль над эмоциями вернется.
- Договоритесь избегать друг друга, пока оба не успокоитесь. Или временно расстаньтесь — отправьтесь пожить «в нейтральные места», например к друзьям или родителям. (Только не занимайтесь в это время мысленной дискредитацией партнера.) Затем поговорите. Эту стратегию не следует путать с приемом «дистанцирования» — такие периоды обязательно надо согласовывать.
- Занимайтесь сексом, даже когда это кажется неуместным. Иногда действия намного эффективнее слов.
- Общайтесь с друзьями как пара.
- Смотрите вместе комедии.
- Просите друг у друга прощения.

Обсудите предложенные варианты или придумайте собственный. Затем договоритесь как можно старательнее *реализовать* разработанный план, если отношения испортятся. Главное, конечно, перестать защищаться друг от друга (к этому подталкивает боль) и действительно приступить к выполнению намеченного.

В любви невозможно всегда быть мудрым

Майлс и Бет поняли суть моих предложений, но для изменения эмоционального фона паре потребовалось время. Когда через неделю мы снова встретились, они уже могли посмеяться над «загулом» Бет. После прошлого сеанса партнеры договорились подождать этого сеанса, чтобы обсудить произошедшее. За неделю оба взяли себя в руки, эмоции утихли и появилась возможность разговаривать нормально. Майлс сказал:

Конечно, я знаю, что Бет дала мне испытать на собственном опыте мое же поведение. Но считаю, что она поступила хуже меня, поскольку устроила все это сейчас, когда мы как раз пытаемся наладить отношения. В то же время я подозревал Бет, а это несправедливо по отношению к ней. Когда мы об этом разговаривали, стало ясно, что Бет все еще обижается на мой роман, а я боялся, что она при малейшей возможности попытается отомстить.

Бет продолжила:

Потом мы поговорили о ситуации, которая за всем этим стоит, и стало совершенно очевидно, что напряжение появилось после того, как я довольно успешно вернулась к работе. Когда я заострила на этом внимание, напряжение ослабло. Мне удалось убедить Майлса, что меня не тянет к этому королю кроссовок: обувь для этого парня — как религия, а еще он встречается с молоденькими моделями.

Лучший способ вернуться к рациональному мышлению — понять, что человек иногда мыслит и ведет себя нелогично, и это нормально. Когда вы успокоитесь, можно сосредоточиться на восстановлении гармонии отношений.

Крепкие чувства

На последней сессии Майлс и Бет держались за руки, демонстрируя близость. Я сказал им, что они выглядят очень счастливыми. Бет отметила:

Так приятно снова ощущать это состояние. Даже кажется, что иногда стоит немного поскандалить, чтобы потом помириться. Это как глоток свежего воздуха. Я раньше боялась, что каждая ссора окажется последней и мы после нее не оправимся. Теперь я все больше убеждаюсь, что наши ссоры можно пережить, хотя, когда мы ругаемся, кажется, что пришел конец.

Майлс добавил:

Я чувствую, что все больше и больше люблю Бет. На этот раз она сама хотела поговорить. Поразительно. Я начинаю чувствовать, что мы можем друг другу доверять и сделать наши отношения еще лучше.

Было очевидно, что Бет и Майлс находились в фазе исключительной близости, любви и нежности. Надо ждать от отношений таких светлых моментов. Родство душ должно быть фундаментом уюта, доверия, дружеской поддержки и приливов сильных романтических чувств. Можно все это иметь, но все равно периодически ссориться.

Бет и Майлс будут продолжать эмоционально «качаться». В этом я был уверен. А еще я знал, что супруги смогут пережить временные трудности. Они полностью приняли их неизбежность, то есть по-настоящему

постигли парадокс страсти в своем браке. Как будто в подтверждение моих мыслей я недавно (через два года после окончания наших сеансов) получил от них весточку. Бет и Майлс прислали мне открытку, извещающую о рождении сына.

Когда вы одиноки

Дебору я консультировал полгода, и она, наконец, оправилась после эмоционального потрясения. Она больше не заикливалась на Джонатане и была даже рада, что не связала свою судьбу с человеком, настроенным на совсем другую эмоциональную частоту. Дебора приняла тот факт, что их индивидуальные особенности несовместимы и обоим будет лучше порознь.

Теперь перед женщиной стояла новая задача: войти в такую эмоциональную форму, чтобы, помимо всего прочего, свести к минимуму шанс появления в ее жизни очередного Джонатана. Она поняла, что для этого необходимо развивать в себе сильные личностные качества, повышать свою самооценку, лучше познать себя и движущие силы отношений. Чтобы выполнить все три задачи, она решила сосредоточиться на живописи. Но все оказалось непросто. На одном из сеансов она призналась:

Я знаю, что могу рисовать, но никак не могу выйти из творческого кризиса. Я еще не нашла свой стиль в живописи. Это ужасно, мне не удастся сосредоточиться. И знаете, на что я отвлекаюсь? На симпатичного парня из фотомагазина и на нового учителя истории. Мы с Келли много гуляем по вечерам и постоянно оказываемся в местах, где можно познакомиться. Почему я не могу просто забыть о мужчинах и стать второй Джорджией О'Киф*?

Перед Деборой встала самая большая проблема одинокого человека, мечтающего о романтической связи.

Парадокс поиска счастья в любви

Любовные отношения, особенно новые, порой оказываются столь восхитительными, что становятся заветной целью, эмоциональным священным Граалем. Любовь кажется единственным настоящим источником счастья и удовлетворения, ради которого стоит жить. У человека могут

* Американская художница (1887–1986) с непростой судьбой, член Американской академии искусств. *Прим. ред.*

быть работа, семья, друзья и интересы, но в душе все равно остается зияющая дыра. Пока он не найдет себе партнера, счастья не будет.

Когда вся жизнь человека вращается вокруг поисков возлюбленного, он со стороны смотрится как нуждающийся, то есть «слабый». *Легкая склонность* к зависимому поведению сигнализирует окружающим людям о его доступности, и это хорошо. Но когда отчаянное стремление к отношениям становится слишком явным, очевидна высокая вероятность эмоциональной опасности для этого человека.

Люди, для которых любовь — центр всей жизни, пренебрегают теми своими качествами, которые могли бы сделать их привлекательнее, и не развивают сильные стороны своей личности. Это объясняет, почему явно «открытые для предложений» кандидаты часто кажутся менее соблазнительными, чем те, у кого есть какие-то интересы, кроме охоты за второй половиной.

Когда потребность в любви начинает управлять вами, вас поджидают разочарования, поскольку ожидания от новых отношений будут столь высоки, что партнеры, которых удастся привлечь, никогда не будут соответствовать вашему идеалу. Неоправданные запросы делают человека весьма чувствительным к мнимым недостаткам нового доступного партнера. Человек, скорее всего, переключится в отстраняющий режим «сильного», не успев дать отношениям шанс. Такое поведение грозит спровоцировать нового партнера на поведение «слабого» и нарушить хрупкую гармонию новой связи.

Следовательно, парадокс заключается в том, что, направляя все свои силы на поиск романтики (и ожидая, что она станет для вас спасением), вы уменьшаете шансы найти любовь.

Не менее странно и то, что развивать сильные стороны своей личности ради *самого себя* — самый эффективный способ прибавить себе привлекательности в глазах окружающих. Но даже в этой области надо знать меру. Люди, слишком занятые собственными целями, часто отпугивают потенциальных партнеров своим погружением в себя и недоступностью. На «искорку» притягательности надо ответить своей «искоркой», в противном случае большинство кандидатов обратят взоры в другую сторону.

Самые привлекательные люди — те, кто нашел золотую середину между поведением лидера и зависимой стороны, независимостью и доступностью. Они удачно демонстрируют и уверенность в себе, и эмоциональную открытость.

Дебора знала, что склонна безоглядно погружаться в свои романы. Она осознавала и то, что в результате у нее не оставалось душевных сил на творчество. Более того, Деборе было трудно убедить себя, что сознательные попытки перенаправить энергию от взаимоотношений к искусству помогут ей. У нее появилось то самое чувство «машинальности», которое преследует почти каждого человека, начавшего устанавливать разумную дистанцию с партнером. Я заверил Дебору, что на это не надо обращать внимание. Если работать над сильными сторонами личности, результат появится независимо от возникающих ощущений. Вы изменитесь, — может быть, незаметно, а возможно, и ощутимо. Корректируя поведение, вы меняете и модель своего взаимодействия с другими людьми. Фактически вы подключаете новые факторы межличностного общения.

Как побороть одиночество

Дебора остро чувствовала одиночество, когда после работы она входила в пустую квартиру.

Я не люблю смотреть телевизор, но прямо с порога его включаю. Он не дает стенам сомкнуться вокруг меня. Мама советует завести кота, но не знаю... Иногда я начинаю плакать из-за ощущения своей вечной ненужности. Может быть, даже коту.

Боль одиночества напоминает нам, что человек — животное социальное. На самом базовом уровне одиночество — еще один биологический стимул найти партнера.

Очевидно, некоторые люди неплохо переносят это состояние. Сложнее всего с ним справиться тем, кто считает, что быть одному *ненормально*. Такие мысли включают режим самопатологизации и лишь усиливают естественное ощущение несчастья. Оставшись один, человек думает, что он явно плохо приспособлен к обществу или, как в случае Деборы, никому никогда не будет нужен. Однако периоды одиночества случаются в жизни каждого, и, как и болезненные фазы отношений, они могут порождать своего рода амнезию: во время приступа одиночества забывается все хорошее и жизнь кажется бессмысленной и пустой.

И опять главное — принять нормальность и биологическую обоснованность одиночества. Если бы вы не чувствовали его время от времени, это было бы неестественно. Когда появляются пагубные мысли, полезно

сказать себе: «Ну вот, опять началось. Я чувствую, что одинок, оторван от мира и лишен будущего. Значит, пришло время как следует собой заняться, а то депрессия неминуема».

Как использовать одиночество

Одни люди борются с одиночеством, улучшая свою социальную жизнь, другие полностью загружают себя работой или находят новые интересы. Поскольку у Деборы был художественный дар, она попробовала выразить свое одиночество в живописи. Мы надеялись, что ей удастся попутно преодолеть творческий кризис. Дебора решила противопоставить своим чувствам серию картин, объединенных темой потери личности в любви. Она назвала ее «Эхо, эхо».

Для меня это был настоящий прорыв. Я уже вам говорила, что, когда веду дневник, мне кажется, что в нем надо фиксировать свои размышления на серьезные темы, например о жизни и искусстве, а в результате пишу лишь о парнях и отношениях. В искусстве мне тоже казалось, что писать картины надо так, чтобы они смотрелись, как «положено» в современной живописи. И это проблема, поскольку в итоге в моих работах нет жизни. Теперь я перестала бороться с собой. Моя живопись такая же, как мой личный дневник, и незачем оправдываться.

Как-то Дебора принесла мне свои наброски. Я, конечно, не искусствовед, но меня они впечатлили. Особенно запомнился один эскиз: женская фигура, постепенно переходящая в мужскую. По лицу Деборы было видно, что она очень гордится им. Она постигла свой величайший страх и тем самым обрела власть над ним.

Снова в бой

Требуется смелость, чтобы после серьезного разрыва начать с кем-то встречаться. Как только Дебора перенесла свои страхи в живопись, она начала освобождаться от их тирании. Искусство перестало выполнять функцию наполнителя ее жизни, центром которой были мечты о новом романе. Она стала думать о творчестве и почувствовала страсть к нему.

Дебора была вне себя от счастья, когда ее новые работы были отображены одной галереей для выставки трех художниц. «Это не самая престижная галерея в городе, — объяснила Дебора, — но она специализируется на поиске новых талантов».

На открытии выставки Дебора встретила интересного мужчину. Очень важно, что она рассказала мне о нем *после* того, как пространно описала выставку и свои эмоции по этому поводу. Она согласилась, что еще полгода назад ее рассказ начался бы со знакомства.

Джек, друг одной из участниц выставки, работал звукооператором независимой киностудии в Лос-Анджелесе. Дебора сказала:

Он очень милый и приятный. Он ездит отсюда в Лос-Анджелес, а сейчас у него перерыв между съемками. Ему действительно нравятся мои картины. Он сказал, что мне стоит попробовать организовать выставку в Лос-Анджелесе. На следующий вечер мы встретились и прекрасно провели время. По-моему, нам хорошо вместе. Вечером мы снова договорились увидеться. Стараюсь не терять голову, но я в таком возбуждении! Мне кажется, сейчас почти идеальный момент спросить его, чего он хочет от отношений. У меня такое предчувствие, что наши индивидуальности очень друг другу подходят.

Я поздравил Дебору и похвалил ее план. Прогресс был налицо.

Хочу ли я в этот клуб?

Два месяца спустя у Деборы были и хорошие, и плохие новости. Хорошая заключалась в том, что Джек разделял ее подход к близости. Перед этим он пережил длинный бурный роман, который закончился по обоюдному согласию. Ему не нравилось быть одному, и он сказал Деборе, что нуждается в человеке, к которому будет приходить в гости или кого можно будет пригласить. Ему хотелось проводить вместе как можно больше времени, пока он не вернется в Лос-Анджелес на съемки следующего фильма.

Тем временем три из четырех картин Деборы были проданы. Она рассказывала:

Со мной происходят две прекрасные вещи сразу: Джек и мое искусство. Джек за мной ухаживает, и, по-моему, он для меня идеален. Но если он будет забирать каждую мою свободную минуту (а он так и хочет), у меня не останется времени на живопись. Это становится проблемой, и у меня появляются смешанные чувства.

Взросшая независимость Деборы давала ей новый опыт в любви. Я подтвердил ее подозрения: занятое ею положение «сильного» мешало

появиться страстным чувствам, которых она ожидала. Деборе казалось, что она любит Джека, но опьянение, которое для нее равнялось влюбленности, не наступало. В своих предыдущих отношениях она постоянно была «слабой» стороной, поэтому в такой реакции на новое положение не было ничего удивительного.

Не торопитесь

Я предложил Деборе сопротивляться порыву немного остудить отношения с Джеком уже через два месяца встреч. Было еще слишком рано, чтобы с точностью сказать, подходит ли ей этот партнер. К счастью, Джек оказался достаточно уверенным в себе мужчиной, чтобы не попасть в ловушку суперухаживания. Он склонил чашу весов в свою сторону, сказав Деборе, что понимает двойственность ее чувств. Он понял, что слишком старается и не дает ей свободного пространства.

После того как Джек уехал на съемки, Деборе стало сильно его не хватать. Она поняла: у него были чувствительность и гибкость, необходимые для сглаживания острых углов в отношениях. Самое же главное качество Джека — его слова не расходились с делом. Он стал постоянно сопровождать приглашения фразой: «После того как ты закончишь рисовать, давай...»

Комфорт в любви

Через шесть месяцев Дебора сообщила, что они с Джеком поговаривают о свадьбе.

Это невероятное ощущение. Я люблю Джека и знаю, что он сходит по мне с ума. Знаете, какое это чувство, когда кто-то так сильно любит тебя и не нужно бояться, что тебя обидят? С Джеком все именно так, и это просто здорово. Не скажу, что у нас страстные, необузданные отношения, но такие моменты тоже бывают. Я счастлива, когда мы вместе, и это гораздо приятнее, чем мучительная боль рядом с Джонатаном и другими бывшими.

Дебора нашла комфортабельную любовь, дававшую эмоциональное удовлетворение, которое она долго искала. Чувствовала ли Дебора, что идет на неприемлемую жертву, лишая себя страсти, которую очень ценила в отношениях? Ведь некоторым людям, всегда оставшимся в позиции «слабого» (таким как Дебора), трудно приспособиться к жизни без «мучительной боли». Дебора признается:

Иногда мне на самом деле не хватает страсти, но я уже в таком возрасте, когда есть вещи поважнее. Мне надоели любовные страдания. Мы с Джеком мечтаем о детях. Зачем обречь ребенка на семейные бури? Меня устраивает то, что между нами есть и чего нет, поскольку в целом все прекрасно. Я счастлива, когда думаю, что проведу с ним остаток дней.

Дебора сказала, что чувствует себя достаточно сильной и готова завершить курс психотерапии. Это действительно было так. Я понял, что уроков ловушки страсти она не забудет.

Впервые найти баланс

Пег и Билл тоже прошли через смятение чувств и кризис и обрели комфорт в любви. Они возродились как гармоничная пара через целых два десятилетия *стабильного* дисбаланса. Раньше пару объединяло соглашение. Теперь у супругов были любовь и непривычная им духовная близость, которая часто удивляла их и приносила радость.

В некотором смысле прошлые отношения Пег и Билла были проще. Они катились по предсказуемой традиционной колее. Их четко расписанные роли дополняли друг друга. Они шли по самому исхоженному пути, и им почти не нужны были подсказки. В таких условиях с курса не собьешься даже с минимальными навыками межличностного взаимодействия.

В то время как традиционный брак приносит партнерам удовлетворение (особенно когда есть «скрытый баланс»), он может содержать в себе вполне реальную опасность. Традиционные пары очень уязвимы к смещениям равновесия в отношениях, особенно когда «слабая» жена начинает развивать в себе качества «сильного», как было в случае Пег.

Честно говоря, мне никогда не нравилось быть домохозяйкой. Впервые я это поняла, когда младший сын пошел в школу. Посвятив свою жизнь другим, сама я чувствовала себя все более одинокой. Я понимала, что так и должно быть, пока занимаешься детьми, но при этом между нами с Биллом появилась отчужденность, хотя мы и жили под одной крышей. Несмотря на все это, многие годы я ничего не пыталась менять. Отчасти потому, что так казалось безопаснее, а отчасти потому, что я просто не знала, как это сделать.

Когда «слабая» жена начинает отстаивать свои интересы, она создает целый набор новых факторов, определяющих отношения с мужем. Если тот сам страдает от неуверенности в себе, результаты перемен могут

быть крайне деструктивными, как в случае Пег и Билла. Традиционный брак не снабдил их навыками, которые позволили бы согласовать смещение равновесия в отношениях.

Как кризисы улучшают взаимоотношения

Ближе к концу нашей совместной работы Билл рассуждал о кризисе, пережитом в их союзе.

Когда меня обошли повышением, я думал, что это конец света. Но теперь благодарю Бога за то, что все так сложилось. Произошедшее заставило меня взглянуть в глаза правде о себе самом, которую я раньше просто игнорировал. Получи я тогда должность, все осталось бы по-прежнему — я отлично себя чувствовал бы, но по-прежнему был бы несчастен. Только все это оставалось бы скрыто от меня, так как вблизи ничего не заметно. Я скоро заключу первую сделку в новом бизнесе, а наша яхта просто ласточка. Я на самом деле никогда не был так счастлив. [Он повернулся к Пег.] И я самый счастливый в мире мужчина, потому что в моей жизни есть ты.

Буря, которая едва не разрушила их брак, сделала союз между ними только прочнее.

Когда отношения переживают острый кризис, можно сомневаться в их жизнеспособности и даже в целесообразности их восстановления. Хотя это нелегко, но я призываю вас взглянуть на терапевтический потенциал такой ситуации: в самый кульминационный момент партнеры могут покончить с жесткими моделями взаимоотношений и выйти на более высокий уровень близости. Но кризисы отношений гораздо чаще приносят вред, чем пользу, поэтому, если ваши конфликты выходят из-под контроля, сразу обращайтесь за помощью к специалисту.

Два «за»

Ближе к концу психотерапии я видел Пег и Билла раз в две-три недели. Мне хотелось пару месяцев не прерывать с ними контакт, чтобы посмотреть, как они справляются с неизбежными трудностями. Неприятности начались вскоре после того, как Билл закончил восстанавливать яхту. Он описал, что случилось.

Я пригласил сидящую здесь рядом со мной женщину в небольшой кризис. Мне казалось, что после пережитого нам положена награда. Всего

неделя-другая недалеко от берега, туда и обратно. Ничего грандиозного. Я думал, Пег с энтузиазмом согласится, но она отказалась. Не могу понять, что для нее важнее — я или магазин.

Пег возразила:

Я бы с радостью отправилась с тобой, Билл. Но сейчас мне действительно некогда. В магазине много дел. Боюсь, что если я сейчас отлучусь, то буду думать о бизнесе и никакой радости от отпуска не получу.

Билл повернулся ко мне.

Смешно, да? Я много лет говорил Пег ровно то же самое и теперь расплачиваюсь.

Я попросил Билла объяснить, что больше всего его беспокоит в этой ситуации.

Наверное, привычка, что Пег всегда в моем распоряжении. Ее жизнь вращалась вокруг меня, а не наоборот. Я просто не освоился с этой новой Пег. Но я на самом деле ею горжусь. Иногда мне кажется, что я большой ребенок.

Признав, как сложно ему было приспособиться к независимости, отвоёванной Пег, Билл применил свой новый навык эмпатии.

Затем Пег сказала:

Нет-нет, дорогой. Когда я вспоминаю, что творилось полгода назад и где мы сегодня, мне кажется, что это какой-то сон. Я чувствую себя молодой влюбленной девушкой. Меня раздражает собственное поведение, и я очень тобой горжусь. Ты прав как всегда! Нам надо отправиться в круиз на нашей яхте...

Тут возразил Билл:

Погоди. Не забывай, что я был на твоём месте и знаю, что такое пресинг на работе. Хочешь, я сейчас поплыву с мальчиками? Они все равно от меня не отстанут. А когда у тебя будет затишье, мы можем запланировать маршрут и пару месяцев побыть вдвоем?

«Договорились», — улыбнулась Пег.

Я был под впечатлением. Буквально за несколько минут пара справилась с эпизодом дисбаланса. Моя помощь им больше не понадобится. Они готовы к вызовам равной, динамичной любви.

Вы, может быть, заметили, что ни одна из описанных мной историй не заканчивается словами «и жили они долго, счастливо и никогда не ссорились». В сказках интересен не жизнеутверждающий конец. Самая соль — в препятствиях — злых ведьмах, коварных чародеях, глухих чашах, драконах и проклятиях, — которые не дают влюбленным соединиться и заставляют их бороться за то, чтобы быть вместе.

Теперь давайте рассмотрим эквиваленты сказочных опасностей в реальной жизни — эмоциональные препятствия, с которыми мы сталкиваемся. Вместо драконов и злых мачех нам приходится справляться с неуверенностью, неправильным общением, а иногда и с нежелательным вниманием сексуальных соперников. В сказках преодоленные препятствия не возвращаются. В жизни они постоянно присутствуют в отношениях, иногда разрастаясь до громадных размеров и сливаясь в большие проблемы, иногда оставаясь мелкими. Но проблемы никуда не уходят. Только их решение, а не увиливание от них, сохранит жизненную динамику пары.

Вот почему мне кажется, что парадокс страсти надо понять и принять осознанно, как неотъемлемую часть нашей жизни, и тепло, как мы принимаем близкого человека, который усложняет нам жизнь, но при этом делает ее богаче.

Библиография

Из приведенного далее списка я особо рекомендую вашему вниманию книги, снабженные комментариями.

Alberti, Robert E., Emmons Michael L. Your Perfect Right. — San Luis Obispo, CA: Impact, 1986.

Популярная книга о том, как повысить уверенность в себе.

Bach, George R., Wyden Peter. The Intimate Enemy. — New York: Avon Books, 1968.

Классическая работа об эффективном противодействии гневу.

Beck, Aaron T. Love Is Never Enough. — New York: Harper & Row, 1988.

Описание способов улучшения отношений с помощью когнитивной терапии.

Branden, Nathaniel. The Psychology of Romantic Love. — New York: Bantam Books, 1981.

Книга мудрых советов об ожиданиях в любовных отношениях.

Cowan, Ruth S. More Work for Mother. — New York: Basic Books, 1983.

Ellis, Albert, Harper Robert A. A Guide to Successful Marriage. — North Hollywood, CA: Wilshire Book Co, 1986.

Книга, обучающая рациональному восприятию любовных отношений.

Farrell, Warren. Why Men Are the Way They Are. — New York: McGraw-Hill, 1986.

Книга полезна тем, что учит подходу без взаимных обвинений к решению проблем, вызванных гендерными проблемами. Она объясняет, почему мужчин принято считать объектами «успеха», в то время как женщин — «сексуальными» объектами.

Forward, Susan, Torres Joan. Men Who Hate Women and the Women Who Love Them. — New York: Bantam Books, 1986.

Книга полезных советов для женщин, состоящих в отношениях с агрессивными мужчинами.

Haley, Jay. Strategies of Psychotherapy. — New York: Grune & Stratton, 1963.

Halpern, Howard. How To Break Your Addiction To a Person. — New York: Bantam Books, 1983.

Книга предназначена тем, кому трудно разорвать бесперспективные отношения или забыть о бывшем партнере.

Leary, Timothy. Interpersonal Diagnosis of Personality. — New York: Ronald Press, 1957.

Masters, William H., Johnson Virginia E. The Pleasure Bond. — New York: Bantam Books, 1976.

Авторы обсуждают важность равенства между партнерами для улучшения интимной близости и усиления сексуального наслаждения.

May, Rollo. Love and Will. — New York: Norton, 1969.

Milkman, Harvey B., Sunderworth Stanley G. Craving for Ecstasy. — Lexington, MA: Lexington Books, 1987.

Scarr, Sandra, Phillips Deborah, McCardney Kathleen. Working Mothers and their Families // American Psychologist. — 1989. — № 44.

Singer, Irving. The Nature of Love. Vol. 3. — Chicago: University of Chicago Press, 1987.

Stendhal. Love. — New York: Penguin Books, 1982.

Sternberg, Robert J., Barnes Michael L. The Psychology of Love. — New Haven, CT: Yale University Press, 1988.

Хороший справочник по психологическим исследованиям любви и взаимоотношений.

Watzlawick, Paul, Weakland John H., Fisch Richard. Change. — New York: Basic Books, 1974.

Wile, Daniel B. After the Honeymoon. — New York: Wiley & Sons, 1988.

Ценная книга по разрешению конфликтов.

Толстой Л. Н. Анна Каренина. ПСС в 90 томах. — Т. 19. — М. : Художественная литература, 1928–1958.

Классический роман Толстого — самая трогательная иллюстрация действия движущих сил ловушки страсти, какую я знаю. Отношения Левина и Китти начинаются с любовного дисбаланса и выравниваются. Отношения Вронского и Анны следуют противоположной модели.

Об авторах

Доктор Дин Делис — клинический психолог, профессор психиатрии медицинского факультета Калифорнийского университета в Сан-Диего; штатный психолог Медицинского центра Сан-Диего. Автор более 100 научных публикаций, член редакционных коллегий ряда научных журналов. Сертифицирован Американским советом по профессиональной психологии и Американским советом по клинической нейропсихологии. Вырос на семейной ферме в центральной Калифорнии, живет недалеко от Сан-Диего с женой Мег и тремя сыновьями — Патриком, Дрю и Майлсом.

Кассандра Филлипс — журналист и литератор, имеет опыт литературной критики, газетных репортажей и написания сценариев к фильмам. В настоящее время живет на Гавайях, занимается литературой и работает со своим мужем Бобом Берки в их оранжерее орхидей. В семье двое детей — Билли и Кили.

Благодарности

Мои друзья и коллеги делились со мной событиями своей интимной жизни и мыслями о любви и взаимоотношениях. Наши оживленные дискуссии помогли мне сформулировать идею о ловушке страсти. Я особо признателен Джону Флиру, Марку Заславу, Мэту Блусевичу, Эдит Каплан, Алану Фридланду, Коринн Греко, а также Нику и Крис Лоу. Дэн Уайл и Хильде Бертон оказали существенное влияние на мой подход к психотерапии, и я благодарен им за ценные идеи.

От своих клиентов я многое узнал о том, как встречать и преодолевать проблемы в отношениях. Спасибо им всем за смелость, мудрость и терпение. Несколько историй я использовал в качестве иллюстраций ключевых моментов этой книги (естественно, все личные данные изменены).

Кассандра Филипс — не просто одаренный писатель, она пронизывающий наблюдатель человеческой природы. Ее интуитивные идеи о людях и взаимоотношениях неизмеримо обогатили книгу. Я с любовью буду вспоминать наши муки творчества и огромное удовольствие, когда проект был доведен до конца.

Наш литературный агент Сэнди Дейкстра первой заметила потенциал книги и вдохновляла нас на всех этапах работы. Кстати, именно она оказалась настолько пронизывающей, чтобы разглядеть в нас с Кассандрой идеальных соавторов.

Тони Бербанк, нашему редактору, всегда удавалось успокаивать и поддерживать. Ее идеи, касающиеся организации, стиля и содержания книги, были просто блестящими. Очень ценными оказались редакторский вклад Фрэна Фишера и графическое оформление книги Нэнси Димсдейл.

О жизни и человеческой природе мне многое рассказали родители. Их глубокая любовь всегда придавала мне мужество стремиться к вершинам. Мама помогала проводить исследования для данной книги, а ее

реакция на черновые варианты сильно повлияла на текст. Руководство и критические замечания отца помогли мне вырасти как писателю.

Наконец, я хочу поблагодарить своего самого важного соавтора — жену Мег, главного консультанта книги. Я счастлив, что женился на ней. У нас трое ребят — Патрик, Дрю и Майлс.

Мой соавтор Кассандра Филлипс хотела бы поблагодарить Сэнди Дейкстру за ее проницательность и веру в нас; Дина за то, что с ним прекрасно работалось, а мужа Боба Берки — за понимание и любовь.

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:
<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:
<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>



Научно-популярное издание

**Делис Дин
Филлипс Кассандра**

Парадокс страсти

Она его любит, а он ее нет

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Ксения Вострухина*
Литературный редактор *Елена Чуракова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Верстка *Елена Бреге*
Корректоры *Наталья Лазариди, Юлия Молокова*